

**Ma cuisine energie,
100 recettes
gourmandes pour
une alimentation**

Martine Fallon

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

MARTINE FALLON

MA CUISINE ÉNERGIE ¹

100 recettes

gourmandes pour
devenir beau,
grand, fort, drôle,
mince, jeune,
intelligent,
audacieux ou
le rester si on
l'est déjà!

Gluten
& Lactose
free



MARTINE
FALLON
EDITIONS

MARTINE FALLON

MA CUISINE ÉNERGIE^①

100 recettes

gourmandes pour
devenir beau,
grand, fort, drôle,
mince, jeune,
intelligent,
audacieux ou
le rester si on
l'est déjà!

Gluten
& Lactose
free



MARTINE
FALLON
EDITIONS

MARTINE FALLON

MA
Cuisine
Énergie

100 recettes

gourmandes pour devenir

*beau, grand, fort, drôle, mince, jeune, intelligent, audacieux
ou le rester si on l'est déjà!*

MARTINE FALLON EDITIONS



OFFRANDES VITALES ET GOURMANDES AVEC L'EXPRESSION DE TOUT MON AMOUR

À mes filles, pour ce qu'elles sont et deviendront.

Merci à Hippocrate, premier de nos médecins, pour sa caution morale

et pour avoir écrit il y a si longtemps : Que ton aliment soit ton
médicament.

Petite colle juste pour rire et savoir si vous êtes déjà ou toujours
intelligent : né en 460 AC et disparu en 356 AC, à quel âge est-il
mort ?*

M

*104 ans. Comme quoi, il n'y a pas d'âge pour être en bonne santé et comme quoi
aussi, nos ancêtres savaient assurer.

Dédicace

L'énergie est un témoignage

L'énergie est une puissance

Ce dont nous avons besoin

Ce qui nous déprime la mine

Les cuissons justes

L'énergie est une attitude

L'énergie est basique

L'énergie est naturelle

L'énergie est un équilibre

L'énergie est belle

L'énergie est jeune

L'énergie est un ressourcement

Remarques importantes

L'énergie est gourmande

Recettes

Petits-déjeuners, desserts et collations

Légumes : les potages, crèmes et veloutés

Légumes : les sauces, coulis, mayo et vinaigrettes

Légumes : en hors-d'œuvre, en entrée ou en accompagnement

Céréales et légumineuses : en entrée ou en plat

Protéines animales : entrées

Protéines animales : plats

Tout droit sorti du déshydrateur

Mélanges d'épices

Le fond de cuisine

Du matos de pro

Pourquoi une cure détox ?

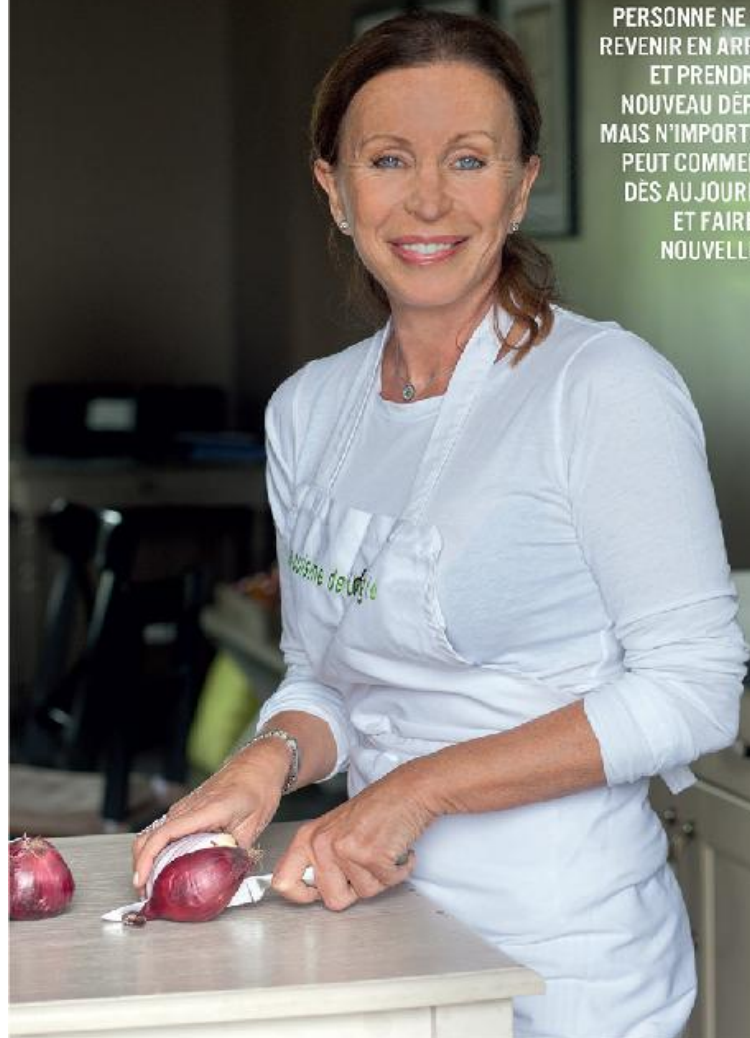
Les cures détox

Index des recettes

Index des ingrédients

Pour suivre Martine

PERSONNE NE PEUT
REVENIR EN ARRIÈRE
ET PRENDRE UN
NOUVEAU DÉPART.
MAIS N'IMPORTE QUI
PEUT COMMENCER
DÈS AUJOURD'HUI
ET FAIRE UNE
NOUVELLE VIE.



L'ÉNERGIE EST
UN TÉMOIGNAGE



Rechercher dans chaque accident l'opportunité.

Winston Churchill

Je suis tombée dans les casseroles de l'énergie il y a 21 ans déjà, dans des circonstances somme toute assez banales. Je me trouvais, six mois après la naissance de ma première fille, dans un état de perte d'énergie totale, motivée surtout par la folle décision que j'avais prise à l'époque de travailler jusqu'au soir de mon accouchement (je dirigeais une affaire de prêt-à-porter) et de reprendre mes activités professionnelles et « ma vie d'avant » le plus tôt possible, soit huit jours après notre retour triomphant de la maternité. Je ne vous raconte pas la déconvenue...

Je menais à l'époque (pas si belle que cela) une vie semblable à celle de beaucoup de femmes, je courais dans tous les sens, convaincue qu'il me fallait à tout prix, et je l'ai payé cher, mener de front et tambour battant pour mériter mes galons de femme idéale une vie privée de type geisha (bon, depuis lors, j'ai fait du chemin mais je n'ai jamais arrêté d'aimer les hommes et ils n'ont jamais, eux non plus, arrêté de m'aimer, comme quoi on peut vraiment se faire peur avec pas grand-chose...), une vie sociale pipole et une vie professionnelle d'exécutive woman.

Quant à mes critères de bien-être personnel, j'étais nettement plus centrée sur le contenu de ma garde-robe que sur celui de mon frigo, sur ma coupe de cheveux que sur celle de mes poireaux et sur le profil de ma Maserati décapotable que sur celui de ma rate décapotée !

Épuisement oblige, je me mis donc à la diète énergétique, découvrant la magie austère du riz complet et du poisson vapeur, la saveur terreuse du jus de betterave, les tristes plaisirs du navet et du chou-rave émincés tout en me noyant, pour éviter toute pulsion gourmande, dans des bains de tisane anti-acide.

Il s'en est suivi une période trouble où, ayant découvert une énergie nouvelle et totalement inespérée, je naviguais entre de multiples états contradictoires, cumulant cette fois mes rythmes d'avant, le travail, la maison, le mari, mon bébé, mes états d'âme et la nouvelle chasse à la courgette et au poulet bio.

Je n'avais rien compris. Plutôt que de me remettre en question dans mes choix de vie, je décidai de mettre cette nouvelle puissance de feu au service de mes besoins de paraître, convaincre, séduire et diriger.

Donc arriva l'accident.

Deux taxis au fond de la Turquie qui se font la course. Une nouvelle grossesse à peine commencée.

Le visage comme une meringue écrasée. Les compteurs, panne oblige, à zéro. Cette fois-ci, plus d'histoires à se raconter, fini de caracoler entre deux avions, deux cocktails et deux secrétaires, sauve qui peut, c'est la guerre !

D'abord, nous mettre à revivre avec ma petite fille de 3 ans, piégée comme moi dans ce tas de ferraille, et puis mon nouvel enfant à naître, à faire naître, sept mois de femme-serre, une paille fichée entre des mâchoires cadénassées, deux yeux bleus perdus dans un faciès défiguré, bonjour Frankenstein.

Résiliente dans l'âme – merci Papa ! –, je me battis pour me reconstruire, moi et mon visage, me recadrer avec mes filles, comprendre ce qui m'arrive, remettre cette fois de l'ordre dans ma vie et trouver un nouveau souffle.

Commença un voyage initiatique qui me poussa à découvrir les arcanes de la diététique énergétique et de l'alimentation vitale.

Gourmande et cherchant sans arrêt les chemins de traverse, pour mon propre plaisir et celui des miens, j'inventai une cuisine métisse, gourmande et légère, anti-oxydante à souhait, faisant la part belle aux légumes et aux fruits, aux sauces et aux coulis, aux poissons et aux viandes de qualité tout en cherchant dans les divines épices l'inspiration subtile pour donner enfin le glamour tant attendu à ces produits nature travaillés tels qu'ils sont et qui nous font tant de bien. Sous l'impulsion de la vache folle et de la dioxine, démarrent alors des cours de cuisine autour de premières tablées de copines, des animations scolaires, des cours pratiques où les papilles enfin s'éclatent. Suivent les premières cures détox sur des voiliers en Turquie, histoire de piéger les hommes et de leur faire comprendre qu'ils ne vont pas aussi bien qu'ils le pensent et qu'on peut aller tellement mieux, gonades et neurones en tête (faut bien les motiver avec ce qui les touche en premier !) si on chasse les toxines de son assiette. D'autres histoires de cures suivront aussi. Et d'autres cours. Et me voilà enfin dans un premier livre où je vous raconte l'essentiel pour atteindre sans peine cet état de grâce énergétique qui est le mien depuis presque très long-temps et que j'ai bien sûr envie de partager avec vous.

Arme anti-âge et anti-stress, anti-kilos et anti-déprime, la cuisine plaisir de l'énergie, c'est aussi un concept d'alimentation juste et

responsable, conscient des enjeux et des dérives que nos comportements fast-foudiens risquent d'entraîner en termes de santé, de coût social et d'équilibre pour l'environnement et la planète. Tant il est vrai que la manière dont nous mangeons, au-delà des effets immédiats sur notre profil, notre vitalité, notre bien-être et la qualité de ce que nous pouvons devenir, nous entraîne à cautionner un projet de société plutôt qu'un autre.

Puissiez-vous avec moi (re)trouver dans le creux d'une assiette réconciliée, loin de toute boulimie et de tout régime abrutissant, l'influx nécessaire pour **vous inventer une belle et forte vie**, redevenir **beau, intelligent, audacieux, amoureux et drôle**, ou le rester si vous l'êtes déjà et partager avec ceux que vous aimez ce que vous avez en vous de plus précieux. Tout en continuant, c'est de bonne guerre, à apprécier de temps en temps un repas plus ou moins défendu.

Avec un petit bémol. Au début, vous risquez de cafouiller, tâtonner, vous planter parfois avec des appareils inconnus et des préparations inédites. Ne vous laissez pas démonter pour autant. À force de vous répéter et avec ce premier petit livre de recettes si faciles – finalement c'est moi qui ai ramé pour vous –, vous deviendrez très vite un(e) chef étoilé(e), en pleine santé et à nouveau (ou enfin) absolument convoité(e) !

Bruxelles, août 2009

L'ÉNERGIE EST
UNE PUISSANCE !!

Pourquoi marcher si l'on peut danser ?

A. van Stappen, éd. Jouvence.

« **ÉNERGIE** » jamais peut-être n'a-t-on autant prononcé ce mot.

On n'en a jamais pourtant autant manqué : dépressions déclarées ou latentes, fatigues symptomatiques ou chroniques, allergies et intolérances alimentaires, inconforts digestifs, métabolismes engorgés, kilos toujours en trop, et surtout ce manque de tonus et d'enthousiasme qui nous font piquer du nez à la moindre contrariété.

Mais où donc est passée la force de nos ancêtres qui leur a tant permis, dans des conditions souvent difficiles, d'aller au bout de leur légende personnelle et de réagir avec cette puissance et cette créativité qui semblent aujourd'hui nous avoir désertées ?

On est d'accord : il y a une grande différence entre l'état de non-maladie où l'on se sent juste pas en forme, avachi et apathique, emporté par la moindre contrariété, et l'état de grâce où l'on n'a peur de rien et où l'on se sent prêt, tous les jours, quelles que soient les conditions, à déplacer des montagnes. Il faut constater que le bonheur est bien là, dans le développement et l'entretien d'une énergie fondamentale. Mais où donc la trouver ?

Pas compliqué : **l'énergie**, selon les Anciens, **se puise à trois sources** : les gènes, la respiration et l'alimentation.

Les gènes, on ne les choisit pas, on naît avec un sac d'énergie qui nous vient de nos parents et des leurs, et dont le contenu dépendra de la vie qu'ils ont eux-mêmes menée. On peut juste apprendre à gérer cette énergie en bon père de famille sans la disperser aux quatre vents.

C'est un peu la fable du lièvre et de la tortue : on peut venir au monde avec un potentiel d'énergie fantastique que l'on épuisera très vite parce que l'on se sent inoxydable et que l'on brûle la chandelle par les deux bouts. On peut faire l'inverse aussi et jouer à l'économe avec un paquet de départ pas très folichon et finir par gratter Tarzan au poteau. Question d'hygiène de vie.

On transmet cette énergie bien entretenue ou gaspillée aux générations qui nous suivent. Pas compliqué dès lors de comprendre que, de grands-parents à petits-enfants, depuis cinquante ans, avec cette malbouffe qui nous engorge, l'on se sente de moins en moins fringant, bonjour les spermatozoïdes qui piquent déjà du nez...

À moins d'inverser la vapeur, d'apprendre à chouchouter notre capital énergie et de se re-dynamiser le métabolisme. Surtout avant de faire des enfants, question de remettre les pendules à l'heure et de leur garantir déjà le plein d'énergie et de santé primale (corps et cerveau) avant qu'ils n'arrivent au monde.

La respiration, parlons-en. On ne sait plus respirer. Les Chinois disent que nous respirons à la limite de la mort. Une bonne respiration est pourtant fondamentale : elle apporte la vie et fait circuler l'énergie, elle oxygène nos cellules, donne de l'esprit et de l'espoir à nos neurones. Encore faut-il choisir l'air que l'on respire. Et quand la vie nous condamne à rester dans des espaces bétonnés, à nous de retrouver le temps des balades régénérantes en forêt, en montagne ou au bord de la mer.

L'alimentation, voilà, on y est ! Impossible de développer une belle vitalité et une puissance de feu si l'on se considère comme une poubelle et qu'on continue à ingurgiter ce n'importe quoi dénaturé qui, depuis deux générations déjà, fait le quotidien de nos assiettes.

C'est une évidence : nous ne pouvons pas être en forme en ingurgitant des aliments empoisonnés, déformés, devenus totalement inadaptés à nos besoins, transformés par des préparations inappropriées qui nous intoxiquent, nous dépriment, nous assomment corps et esprit, nous engorgent de cellulite et de kilos en trop et agissent comme de véritables serial killers sur notre immunité, nos neurones et notre métabolisme.

Cette vitalité de nos ancêtres, si nous voulons la regagner, intuitivement nous le savons déjà, passe par notre assiette. Une assiette qui devrait être débordante de fruits et de légumes de saison, frais et naturels, d'huile d'olive pure et non trafiquée, de protéines de qualité et de céréales d'avant, du temps où elles nous faisaient encore du bien. Une assiette dont on aura banni produits chimiques et acidifiants, sucreries perfides, sauces cuites, cuissons agressives et préparations inadaptées.

Dans le plaisir et la gourmandise évidemment car, lorsque l'on passe à table, c'est encore et avant tout pour y vivre un moment de bonheur. Parce que l'on est bien d'accord : si on opte pour cette nouvelle énergie de fond qui, très vite, nous fait passer d'un volant de 2 CV à celui d'une Ferrari, on s'accorde les informations et les apprentissages qu'il faut pour pouvoir vite ressentir la joie subtile, même pressé, du plaisir pur en cuisine...

On arrête aussi de se prendre la tête en se disant que tout cela est trop compliqué.

C'est clair qu'au début, on patauge un peu (c'était un peu la même chose quand on est monté sur son premier vélo) mais très vite, en se gardant clairement à l'esprit l'objectif de la résurrection, les résultats sont là et ensuite, ce n'est plus que du bonheur.

CE DONT NOUS
AVONS BESOIN!

L'organisme, pour fonctionner en mode majeur, doit trouver dans son alimentation des aliments non seulement vivants et non trafiqués, mais calibrés aussi en fonction de nos besoins. Des besoins qui changent avec notre âge, nos activités et notre métabolisme de base.

1. Besoin de glucose, et du bon, comme combustible pour alimenter notre énergie. Vive les sucres lents qui nous garantissent une belle énergie de fond sans les sautes d'humeur (excitation - apathie) des sucres rapides. On les trouvera principalement dans les céréales complètes, les légumes et les fruits qui contiennent des fibres.

2. Besoin de protéines comme matériau de construction. Comme on aurait besoin de bonnes briques pour construire sa maison, on opte pour des protéines de qualité en favorisant les poissons, gras de préférence car riches en oméga 3 (vive la sardine, l'anchois et le maquereau !), les oeufs frais et naturels au jaune consommé cru, les viandes blanches, les huîtres sélectionnées, les viandes rouges maigres (adieu les saucisses et les pains de viande, même bio !), les chèvres frais, les yaourts entiers aux bons ferments et la mozzarella de bufflonne. Le tout dans des quantités journalières qui varient suivant l'âge (150 g/jour max pour 1 adulte mais 300, voire 400 g/jour pour un ado en pleine croissance qui se prend 10 cm en un an).

3. Besoin de vitamines et minéraux en pagaille pour assurer construction et équilibre cellulaire, immunitaire, neurologique, garantir la bonne métabolisation des acides gras et lutter contre l'acidose, véritable porte ouverte à l'oxydation, au vieillissement et à l'épuisement de l'organisme

4. Besoin d'acides gras 3-6-9 pour assurer la bonne construction cellulaire, immunitaire, neurologique, lutter contre le mauvais cholestérol et, mais oui vous lisez bien, contre les kilos en trop : huile d'olive, de tournesol, de carthame, d'amandes, de noix, de germe de blé, de pépins de courge et de raisin, d'argan, consommées toutes crues à l'exception de l'huile d'olive que l'on pourra, seule, utiliser pour la cuisson.

5. Besoin d'eau pure, très faiblement minéralisée, non polluée et qui en plus arrivera là où on l'attend vraiment, au coeur d'une cellule qui a soif et qui a sans arrêt besoin d'être nettoyée. Pour cela, il faut que l'agencement de ses molécules soit propice à sa pénétration, soit hexagonale. Des appareils existent pour transformer votre eau du robinet en eau magique.

6. Besoin de bases, rien que des bases pour lutter contre l'acidose oxydante et invalidante.

CE QUI NOUS FERA AU TOTAL PAR ADULTE :

- **800 g de légumes par jour** (non ceci n'est pas une faute de frappe)
- **300 g de fruits**
- **150 g de protéines animales**
- **10 c. à s. de céréales complètes**
- **4 c. à s. d'acides gras** de première pression à froid oméga 3-6-9
- **1 litre au moins d'eau** pure et vivante
- **1 verre de vin rouge** par jour grand max

> Tous ces aliments seront **issus de l'agriculture ou de l'élevage naturels ou biologiques, de saison**, récoltés sur les lieux de vie ou issus du commerce équitable (voir BE).

Sans oublier les 20 % de crasses qui font que la vie reste belle et conviviale. Nous ne serons jamais non plus des toxicos du bio ni des ayatollahs du manger correct. On apprend les règles pour comprendre que c'est souvent en dehors de celles-ci que la vie reste belle.

Un pot-au-feu super acide partagé avec des amis super alcalins vaut parfois mieux qu'un triste « riz complet-légumes vapeurs » orthorexiste consommé tout seul dans sa petite cuisine...

D'autant que l'on aura appris les techniques détox pour se mettre au vert le lendemain et se recharger illico les batteries.

À moins que ces premières idées de recettes ne fassent changer vos amis d'avis sur le boeuf en daube. Mais attention : vous risquez, comme moi (quel bonheur tout de même !), d'être vite envahi(e)...

CE QUI NOUS
DÉPRIME LA MINE

Les sucreries et les sucres rapides, les excès de protéines, les aliments dénaturés, les céréales blanches, les graisses saturées d'origine animale terrestre, les graisses trafiquées, y inclus les margarines et les beurres frigo-tartinables, les mauvais acides gras pervers car extraits à chaud, les huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées, les sodas et boissons industrielles, les préparations industrielles, les impétrants chimiques d'autant plus sornois qu'on ne les devine pas, les excitants comme le café et les alcools, l'eau du robinet, tout ce qui intoxique, déminéralise, oxyde, épuise l'organisme qui, comme un simple clou qui rentre dans la rouille, inexorablement se met à vieillir et à dysfonctionner.

On évitera aussi les associations qui fatiguent notre organisme en imposant un surcroît de travail à nos intestins : on privilégiera surtout les fruits loin des repas et, au cours de ceux-ci, les associations céréales et légumes ou protéines et légumes (sauf pour enfants qui ont besoin de se construire à tous les repas, ils nécessitent donc 3 prises de protéines par jour et ne peuvent dès lors pas dissocier).

Ces dissociations seront suivies surtout pendant les cures détox que l'on s'organise si possible quatre fois par an, aux changements de saison et, en dehors de cela, tant que l'on n'a pas atteint son poids optimal.



Aime et fais ce que tu veux

St Augustin

LES CUISSONS JUSTES

Pour préserver intacte la richesse minérale, vitaminique et enzymatique de nos aliments, pour abîmer le moins possible les protéines qui souffrent le martyre à la cuisson et nous le font payer cash à coups de molécules cancérogènes et de plaques obstruantes sur la paroi de l'intestin (on vaut mieux que cela...), la meilleure cuisson serait-elle dans le cru ?

D'après les Chinois toujours, et bien pas tout à fait oui. **Ils nous recommandent de respecter deux lois.**

STOP AU TOUT CRU ET VIVE LA CUISSON JUSTE

Si nous perdons une partie des précieux nutriments en cuisant nos aliments, nous les rendons en revanche beaucoup plus digestes. Autant d'énergie vitale économisée pour des choses plus utiles que leur simple métabolisation. L'allure efflanquée et souvent déminéralisée des talibans du tout cru parle d'elle-même...

Donc, on recherche l'équilibre entre cru et cuit, et **on consomme si possible le cru en premier**, histoire de faire profiter au second les enzymes vivantes présentes dans le cru.

CHAUD OU FROID EN ACCORD AVEC LA SAISON

En hiver, nous avons besoin de consommer du **tiède/chaud** pour réchauffer notre zone d'assimilation. Notre métabolisme cherchera de toute façon à réchauffer l'aliment avant de le digérer, encore une perte d'énergie ! On bannit donc le cru et le froid pour éviter de se fatiguer, de ballonner et même de prendre du poids.

Et quand on n'a pas le choix (lunch boxes par exemple), on réchauffe les aliments froids en y ajoutant des **épices chaudes**, comme le curcuma ou le gingembre... Ou on se la dépose sur le radiateur dès que l'on arrive au bureau, le temps de les tiédir (exit bien sûr les lunch boxes en plastique !)

En été, on **rafraîchit** à l'inverse notre zone d'assimilation, sans pour autant la congeler. Un excès de froid pourrait hypothéquer la bonne assimilation de nos aliments. Les glaces et sodas givrés, en plus de leurs contenus explosifs, sollicitent notre énergie et nous encrassent.

En définitive, vive les **cuissons douces** qui abîment le moins possible : **cuisson vapeur**, **hypo-cuisson au four**, **cuisson à grande eau** mais très écourtée en version **al dente** pour des légumes que l'on

refroidit aussitôt après cuisson (ou arrosés immédiatement à l'huile d'olive crue – ah ! les merveilleux antipasti à l'italienne !), **déshydratation** au déshydrateur (vive les bonbons de mangue, d'ananas et de tomate), **cuisson instantanée au wok** ou encore cuisson plus longue et toute douce **à l'étouffée** (faut quand même être un peu patient !).

Des légumes cuits al dente et refroidis aussitôt se conserveront 48 h au frigo dans des bocaux en verre et se réchaufferont au wok dans un soupçon d'huile d'olive parfumée à l'ail, au gingembre, au thym ou au romarin frais.

Les viandes et les poissons pourront aussi mariner dans une huile d'olive aux épices et subir un tendre aller-retour sur le grill, juste pour les marquer. Finition éventuelle en hypocuisson au four.

On fuit comme la peste : cuisson au micro-ondes qui dénature les aliments et plombe leur énergie (et la nôtre) et casseroles à pression (température trop élevée).

On évite aussi : plaques à induction (rayonnements magnétiques intenses) et fritures. Pour ces dernières, les jours de fête, on se prend une huile d'olive ou une huile d'arachide de première pression à froid qu'on jette après 5 usages grand max.

Et on se régale bien évidemment de sauces délicieuses, quasi crues pour la plupart, à base de légumes, d'oléagineux et d'huiles très fines qui, en un tour de main, transforment nos nouvelles assiettes, déjà si belles et bourrées de vitalité, en moments délicats de plaisirs gourmands.

L'ÉNERGIE EST
UNE ATTITUDE

Nos désirs sont des pressentiments des facultés qui sont en nous annonciateurs de ce que nous allons être capables d'accomplir.

Goethe

Se régénérer, perdre des kilos et des années, neutraliser le stress, booster sa vitalité et ses neurones, redevenir audacieux, amoureux et entreprenant, d'accord mais à condition de rester dans le plaisir et l'abondance.

La Cuisine de l'Énergie, ce n'est pas un régime pour trois semaines, c'est un changement d'attitude pour toute la vie, une logique de fond qui part du rejet de ce qui nous plombe, nous use, nous pollue et nous rend malade. C'est l'apprentissage gourmand de tout ce qui tourne autour de ces aliments magiques et naturels que notre corps et notre tête réclament à grands cris pour faire exploser leur forme.

En basculant dans les casseroles de la cuisine de l'énergie, on apprend à ne plus avoir faim tout en restant dans le plaisir des papilles. Même au creux de l'hiver avec un poireau, une endive ou une boule de céleri qu'en un tour de main on réussit à rendre totalement irrésistibles.

En quinze jours à peine, l'humeur change, la balance pique du nez, les nuits deviennent sereines, le corps se re-sculpte et l'audace revient. L'envie de grignoter disparaît, la peau embellit, les gencives rosissent et l'oeil s'éclaircit.

Petit à petit, les goûts changent, l'appétence pour le sucré et les aliments dénaturés qui nous intoxiquent nous abandonne et nous commençons à fantasmer sur des légumes frétilants, des coulis ensorcelants et des poissons étincelants.

On comprend la relation subtile entre les saveurs de l'assiette et les belles humeurs du coeur et de l'esprit ; entêtantes, acides, amères, douces, piquantes ou salées, elles rythment nos émotions et les ajustent au gré des saisons.

Très vite, on ressent l'énorme potentiel que cette nouvelle énergie nous réserve. On apprend à gérer nos attitudes pour qu'elles s'accordent à de nouveaux projets de vie à l'enthousiasme tout-à-coup décoiffant. On dégage enfin le tigre (la tigresse) tapi(e) au fond de notre moteur. Et c'est le grand départ pour (re)devenir soi, en mieux.

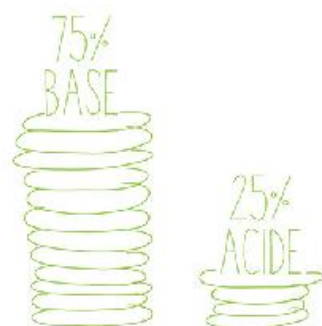
On réalise en même temps qu'en se faisant du beau et du bien, c'est aussi de tous ces désordres alimentaires qui menacent notre (sur) vie et celle de nos enfants que nous décidons de sortir. En adoptant de

nouvelles attitudes gourmandes en cuisine, c'est aussi un choix responsable et citoyen que nous posons dans le respect de ce que nous portons de meilleur en nous, pour notre propre compte et pour celui de ceux que nous aimons.



Those who think
they have no time
for healthy eating,
will sooner or later
have to find
time for illness.

L'ÉNERGIE EST BASIQUE



D'aucuns prétendent, des Chinois encore, que nous serions conçus pour fonctionner en puissance et en harmonie, pièces et main-d'oeuvre, jusqu'à 120 ans...

Des exemples, il y en a, visez les Crétois, les Hunzas ou Japonais traditionnels, voire les centenaires d'Okinawa.

Dans la série, on passe plutôt pour de mauvais élèves.

C'est que chez nous, **on acidifie**, et de plus en plus fort, et de plus en plus jeune, à force de vivre dans des conditions contre-nature stressantes pour l'organisme et de se rabattre sur une alimentation oxydante et totalement déchargée des minéraux basiques dont nous avons justement besoin pour, entre autres, lutter contre cette aci-dose qui nous tue. Or le corps, pour survivre, doit neutraliser cette acidité. Le pH du système sanguin, contrairement aux autres organes, ne peut en effet bouger d'un iota. Que fait alors l'organisme pour se défendre ? Pas bête : il va puiser dans les cellules, les os et les neurones, les minéraux basiques tels magnésium, calcium, potassium, pour neutraliser le bol acide qui le percute. Ce faisant, on se déminéralise. L'organisme, lentement mais sûrement, **s'oxyde** et rentre dans la **rouille** : ballonnements, gencives qui saignent, rides prématurées et peau terne, cheveux déconfits, retours d'acidité, articulations douloureuses, ostéoporose galopante, problèmes intestinaux... Cet état de déconfiture programmée qu'on appelle communément le « vieillissement » n'est fort heureusement pas aussi inéluctable que certains esprits (acidifiés ?) le prétendent...

Pour s'en sortir, **on évite les aliments trop acides ou on les neutralise avec des concentrés d'aliments basiques**. On privilégie la consommation d'**aliments basiques à 75 %** et on limite les aliments acides/acidifiants à 25 % (certains, aux fonctions bien précises, restent indispensables, comme les céréales et les protéines). Pas question non plus de refuser une coupe de champagne (acidifiante) et d'acidifier tout le monde avec nos attitudes ayatollesques si on peut la neutraliser avec un jus de pomme-persil-fenouil pris juste avant. On se fait aussi un état des lieux de **tout ce qui nous acidifie en dehors de l'assiette** : excès de stress, mauvaise respiration, manque de sommeil ou d'amour, incompatibilités géobiologiques (énormément de déséquilibres énergétiques auraient comme origine le simple fait de dormir dans un lit mal orienté ou perché sur des courants magnétiques destructeurs – on n'emménage aucun nouveau lieu sans l'avoir fait harmoniser par un bon géobiologue reconnu sur la place-), ennuis professionnels ou familiaux

répétés, vies bétonnées loin des espaces alcalins des forêts ou des bords de mer, alcool et cigarette, tout y passe et on arrête aussi de croire que, parce que l'on est jeune ou très jeune, nos cellules échapperont au massacre : de plus en plus d'ados rentrent en souffrance à force de manger, respirer, boire et fumer acide ; leur métabolisme souffre, leurs articulations se raidissent, les neurones s'affolent, leurs allergies explosent, la cellulite s'installe et la fécondité s'épuise.

VITE, DES BASES, À TOUS LES ÂGES ET EN PAGAILLE S'IL-VOUS-PLÂÎT !

ALIMENTS ACIDES ET ACIDIFIANTS : sucres raffinés, protéines animales, céréales (sauf riz complet, quinoa et maïs), graisses saturées et dénaturées (« trans »), margarines, produits laitiers, céréales blanches, légumineuses non germées (bonjour les macrobio qui nagent dans l'acidose), noix et noisettes, produits chimiques, alcool, café, cigarette, champagne, vin blanc, rosé, sodas, jus en bouteille, plats mijotés, charcuteries, conserves, prépa-rations industrielles, fritures, mayonnaises en pot, eau du robinet, fruits hors saison, ananas bateau, épinards, champignons (sauf les shiitake et les pleurotes), oseille. Remarque : les protéines et les céréales complètes sont nécessaires à notre organisme. À consommer donc malgré leur bémol acide mais avec modération et en association avec des bases.

ALIMENTS BASIQUES OU ALCALINISANTS : légumes verts ou colorés, graines germées, fruits pendant leur saison, et plus particulièrement pêches, pommes, poires, prunes, abricots très mûrs, bigarreaux, figues, mirabelles, melons, pastèques, grosses fraises, raisins, myrtilles, groseilles à maquereau, mangues, grenades, kakis, papayes, citrons, bananes, amandes (sauf la peau), châtaignes, dattes, raisins secs, laits végétaux (sauf lait de soja), olives noires conservées à l'huile, avocats, huiles pressées à froid, sucre intégral, plantes aromatiques, extraits de plantes, jaune d'oeuf et huîtres sélectionnées, thé vert, tisanes, eau vivante, amour, fous rires et bonne humeur, le tout à consommer sans modération.

Pour se recharger en bases à des moments difficiles (on ne choisit pas toujours, bonjour patron !) on se dégoupille de temps en temps une

bombe énergétique naturelle aux bases explosives (voir Bombe énergétique).

Et on va à nouveau rechercher l'équilibre dans nos émotions, certaines, vous l'avez compris, étant définitivement plus acidifiantes que d'autres. Comme quoi, on n'a que le bien que l'on se fait...

L'ÉNERGIE EST
NATURELLE



« Seulement lorsque le dernier arbre aura été coupé, seulement après que la dernière rivière aura été empoisonnée, et que le dernier poisson aura été pêché, seulement alors comprendrez-vous que l'argent ne peut être mangé » Cree Indian Prophecy

À l'heure actuelle et en Europe, nous sommes encerclés par plus de 30 000 produits chimiques. Cancers de la prostate, du sein et du côlon, leucémies galopantes chez les enfants, dépressions endémiques, maîtres généralisés, nous en mourrons. Les nouvelles statistiques (celles dont on ne veut pas trop parler, sont là : un enfant né en 2009 vivra moins longtemps que ses parents.

On l'a déjà dit mais on ne le répétera pas assez : dans la cuisine de l'énergie, on évite à tout prix produits chimiques, pesticides, conservateurs, agglomérants, anti-coagulants, exhausteurs de goût, responsables aussi de nos sautes d'humeurs, de nos kilos en trop, de notre acidose, de nos allergies et de nos effondrements immunitaires. D'autant que, en travaillant en synergie, ils deviennent alors de vraies bombes à retardement. On mange donc bio ou naturel autant que possible. Et on se lit Bombe énergétique pour bien comprendre qu'en dehors de ces produits-là, il n'y a pas de salut, ni pour nous, ni pour notre planète. Quant à notre portefeuille, on comprendra très vite que le bio, cela fait vite faire de grandes économies.

L'ÉNERGIE EST
UN ÉQUILIBRE

Selon la médecine chinoise, **5 saveurs rythment l'équilibre** (ou le déséquilibre) de notre organisme : **l'acide, l'amer, le doux, le piquant et le salé.**

Nos organes vont s'assembler deux par deux dans des loges énergétiques (cinq au total) et vont s'équilibrer ou se déséquilibrer au gré de la saveur correspondante :

- **le foie et la vésicule biliaire** avec la saveur **acide**;
- **le coeur et l'intestin grêle** avec la saveur **amère**;
- **la rate, l'estomac et le pancréas** (pour une fois ils sont trois), avec la saveur **douce**;
- **le poumon et le gros intestin** avec la saveur **piquante**;
- **les reins et la vessie** avec la saveur **salée**.

Au coeur de chaque loge, l'énergie de l'un dépendra de l'énergie de l'autre. En faisant du mal à l'un, on fera souffrir l'autre avant de faire de même sur les autres loges organiques qui sont à leur tour reliées énergétiquement.

Et cela fait comme un jeu de domino sur tout le métabolisme, dans le bon sens comme dans l'autre.

Travaillées dans une approche subtile – le potiron et non pas le sucre pour la saveur douce, l'algue ou le poisson et non pas le chips pour la saveur salée –, ces saveurs apporteront suavité et équilibre à des organes qui nous chouchouteront à force d'être chouchoutés, qui nous transporteront dans des humeurs merveilleuses toutes en équilibre, qui nous rendront à la fois amoureux, entreprenants, audacieux, intelligents et drôles, en plus d'être déjà jeunes, minces, beaux et irrésistibles !

Mais attention ! Atteint dans son équilibre, chaque organe va renvoyer à son propriétaire une contre humeur qui le déséquilibrera. Docteur Jekyll et Mister Hyde ? On y serait presque ! En attendant, on comprend qu'une humeur n'est juste que quand elle est dans son centre. Dans le cas contraire, elle se retournera contre nous et contre ceux que nous aimons. À méditer...

À nous, en attendant, de retrouver chaque saveur dans notre assiette et à apprendre à la faire chanter tout en douceur, sans la surdoser ni la transformer artificiellement.

D'autant que chaque organe a sa propre zone de projection sur le corps et le visage. Donc, si nous voulons rester jeunes et beaux, éviter

rides, pustules, bosses, fosses et amas disgracieux, apprenons à jongler avec les saveurs en respectant une assiette saine et équilibrée.

Foie et vésicule biliaire soutenus par la saveur acide

En équilibre : spontanéité, créativité, talent d'organisation, tolérance, générosité, fantaisie, courage pour s'affirmer et formuler des projets.

En déséquilibre : irritabilité, colère, envie, obstination, entêtement, intolérance, indécision, plaintes, gémissements.

Céréales : blés, couscous, épeautre, avoine.

Fruits : grenade, prune, framboise, mûre, myrtille, groseille, cassis, mandarine, pomme acide, ananas, citron, kiwi.

Légumes : persil, germes de luzerne et de légumes secs, oseille, tomate.

Divers : vinaigre de cidre.

Coeur et intestin grêle soutenus par la saveur amère

En équilibre : amour, charité, sagesse, solidarité active, ouverture aux autres, bonne humeur et rire, vision positive de la vie.

En déséquilibre : sentiment d'être incompris, bégaiement et confusion mentale.

Céréales : quinoa, seigle.

Produits laitiers : fromage de chèvre et de brebis.

Fruits : baies de sureau et pamplemousse.

Légumes : basilic, thym, romarin, poivron rouge, ortie, chicon, mâche, betterave rouge, laitue, pissenlit, artichaut, roquette, sauge.

Divers : thé vert, eau chaude.

Rate, estomac et pancréas soutenus par la saveur douce

En équilibre : personnalité équilibrée, compréhension d'autrui, esprit pratique, prise en main de sa vie, responsabilité et investissement.

En déséquilibre : buté, intolérant, inflexible, refus de prendre un risque, esprit radin, rumination, réflexion inutile centrée sur soi, dépression, difficulté à se concentrer.

Céréales : riz, millet, maïs, polenta, orge.

Fruits : abricot, pêche, cerise sucrée, datte, figue, pruneaux, pomme sucrée, banane, poire, raisin, melon, mangue, papaye, pastèque.

Divers : huile de pépins de courge, d'olive, de sésame, de germe de blé, pignon de pin, noix de coco, noix, noisette, châtaigne, amande, pistache, sésame, miel, sucre de canne, vanille, safran, cannelle.

Légumes : champignon shitéké, fenouil, patate douce, haricot vert, courge, carotte, pomme de terre, chou, potiron, aubergine, céleri-rave et en branche, courgette, épinard, bette, avocat, concombre.

Poumon et gros intestin soutenus par la saveur piquante

En équilibre : épanouissement de l'être, développement personnel.

En déséquilibre : tristesse, angoisses existentielles, craintes liées au présent ou à l'avenir, incertitude...

Céréales : avoine et riz.

Légumes : oignon de printemps, poireau émincé, raifort, oignon cru, gingembre, ciboulette, radis noir, rose et blanc, pousses de radis, cresson...

Divers : roquefort, poivre, curry, piment, ail, yogi thé, gibier, basilic, cumin, cardamome, coriandre, muscade, anis étoilé, moutarde, dinde, sauge, thé à la menthe.

Rein et vessie soutenus par la saveur salée

En équilibre : volonté et courage d'affronter la vie et de combattre les difficultés, capacité à définir et protéger son territoire, capacité à « faire face », ténacité...

En déséquilibre : angoisse, incertitude inquiétante, peur des responsabilités, manque d'audace, tendance à renoncer trop vite...

Divers : viandes séchées, parmesan, poissons et crustacés, viande de porc, légumes secs, olives, prune umeboshi, algues, tamari, agar-agar, produits lacto-fermentés (choucroute, jus Breuss...)

On a compris, on adore chaque loge organique à condition de respecter ses besoins d'équilibre. On se les chouchoute donc à coups de saveurs subtiles distribuées amoureusement dans chacune de nos assiettes.

On comprend aussi que, dans l'autre sens, la logique reste la même. Si nous nous laissons envahir par des émotions inappropriées, ce sont à nos organes chéris que nous porterons préjudice : crises hépatiques, migraines vulgaires, ballonnements, rides et cellulite sont aussi le prix à payer parce que nous acceptons de nous laisser envahir par des émotions qui ne sont ni justes, ni belles pour nous. En réajustant la qualité de la relation que nous portons à nous-mêmes et aux autres, c'est à notre métabolisme tout entier que nous rendons hommage.

L'ÉNERGIE EST
BEEEEEEELLE

Tout ce que l'on se met à l'intérieur se voit à l'extérieur. À force de manger antioxydant et vivant, de sélectionner des aliments qui génèrent la vie ou qui entretiennent l'activité cellulaire, le corps, petit à petit, se transforme : les kilos s'envolent seulement là où ils sont de trop (on se les garde bien là où les rondeurs nous plaisent), le teint éclate, les rides s'estompent, les migraines et les ballonnements s'envolent, les cheveux ressuscitent, les articulations s'assouplissent, les muscles se tonifient, tous les marqueurs se mettent au beau fixe. Un beau qui jaillit de l'intérieur et qui, que l'on ait 20 ou 80 ans, nous rend vite totalement irrésistibles.

L'ÉNERGIE EST
JEUNE

WHAT WAS THE LAST TIME YOU DID SOMETHING FOR THE FIRST TIME ?

Bonne pioche : ce sont les mêmes aliments qui, en plus de nous rendre beaux, nous font remonter le temps. Nous mangeons aussi pour rester ou redevenir jeunes. On se grignote des années à coups d'antioxydants, d'enzymes, de vitamines, de minéraux et d'acides gras salvateurs, loin des régimes déséquilibrés qui, quand ils nous font perdre du poids n'importe comment et n'importe où en brutalisant notre organisme (bonjour les régimes hyperprotéinés super acidifiants !), nous font perdre aussi des années.

Et on se prend à développer une forme et une beauté de fond qui nous feront traverser nos âges en nous laissant tels que nous osons enfin nous imaginer, c'est-à-dire magnifiques.

LES ALIMENTS BEAUTE et ANTI-ÂGE

- Les graines germées et les bombes énergétiques naturelles
- Les fruits et les légumes locaux et de saison, si possible récoltés à moins de 3 jours
- Les jus fraîchement pressés
- Les acides gras de première pression à froid (omega 3-6-9) et consommés crus
- Les tisanes drainantes, le thé vert et les extraits de plantes
- L'eau alcaline, hexagonale et redynamisée (voir BE)

L'ÉNERGIE EST
UN
RESSOURCEMENT

Qui veut changer trouvera toujours une bonne raison pour changer.

A.Maurois

Si on veut se la jouer premier de classe, idéalement, on s'organise **quatre cures détox par an** (gourmandes s'il vous plaît, parce qu'on le vaut bien !), **aux changements de saison**, idéalement pendant les dix jours qui précèdent chaque entrée dans la saison neuve.

Histoire de se dépatouiller des toxines de la saison précédente, de perdre 2 ou 3 kilos (si si !), de se régénérer le foie et d'éviter aussi que l'organisme, en panne de porte de sortie, ne s'invente des petites poubelles intérieures, genre kystes ou engorgements cellulitiques. Que du bonheur !

Et puis, pour les **lendemains de fête** où on se sera quand même bien lâchés, on reprend le même protocole sur un jour ou deux.

Pour les puristes, à mi-chemin de la cure, on s'offre un jour de monodîète aux jus de fruits et/ou légumes, histoire qu'elles se fassent vraiment la malle nos toxines et de nous réveiller le lendemain avec une forme d'enfer. Attention les yeux !

LE MATIN A JEUN

Une eau tiède citronnée (le jus d'½ citron dans un verre d'eau tiédie) pour drainer le foie et les reins du travail de la nuit, suivi **d'un grand verre de jus fraîchement pressé**, genre pomme-carotte ou pomme-fenouil-persil ou pomme-fraise-betterave rouge (voir « Bombe Énergétique » pour d'autres idées).

On évite en tous les cas le jus d'orange, même frais (les indus-triels on n'en parle pas, c'est pur acide et sucre, à éviter en tous les cas). Vous trouverez tout autant de vitamine C dans un jus de fraises, de prunes ou de pommes avec un atout de taille pour la pomme, celle-ci joue un rôle déterminant dans la réduction du taux de graisse dans le corps. Quant à la carotte, elle regorge de bêta-carotène, d'antioxydants et de provitamine A, la vitamine royale pour la peau.

Ensuite, au choix :

- **Une tartine de pain d'épeautre au levain** avec de la purée d'amandes blanches (qui fait de jolis os), de sésame (qui rend intelligent) ou un guacamole riche en vitamine E (encore un antioxydant magnifique pour la peau et pour métaboliser ses compléments en oméga 3). Bémol : on veut

perdre du poids, c'est sûr, alors on supprime le pain pendant toute la cure.

- **Une crème budwig**
- **Un porridge de flocons de riz**
- **Un bol de muesli** au lait végétal (amandes, riz, noisette, avoine...), en choisissant de préférence les céréales les moins acidifiantes et pauvres en gluten comme celles à base de riz, de quinoa ou de maïs
- **Un thé vert au gingembre et au citron** (Voir BE) pour la soif, tonique, amincissant et antioxydant

À DIX HEURES

- **Une vitamine C naturelle de type 100 % Acérola**

À MIDI

- **Crudités** (en été) ou **potage** (en hiver), suivi de
- **Riz complet** (ou **quinoa**) et
- **légumes cuits**,
- **sauce crue** à base d'huile d'olive ou d'huiles oméga 6-9

À 16 HEURES

- **Fruits en compote vapeur** + en cas de nécessité **oléagineux** (amandes, noisettes, ...)

LE SOIR

- **Potage vapeur minute** (2 × par semaine se faire la soupe à l'ail)

Ensuite soit :

- **Poisson gras** (3 × par semaine minimum), ou
- **Viande blanche** (2 × par semaine), ou
- **Deux oeufs de ferme** (1 × par semaine) (le jaune doit être cru), ou
- **Fromage de chèvre au lait cru ou mozzarella** (1 × par semaine)
- **Légumes al dente** à volonté.

REMARQUES
IMPORTANTES!!

- **On se boit beaucoup d'eau peu minéralisée** (1,5 l par jour) ou on alterne eau et tisanes drainantes
- **On inverse si agenda oblige le repas du midi et du soir**
- **On dîne tôt**, au plus tard à 19h30
- **On se prend une bombe énergétique naturelle pour tenir le coup.** La cure détox, au début, quand les toxines s'en vont, c'est fatigant et acidifiant (Voir BE)
- **On en profite pour se réoxygéner en forêt ou au bord de mer**, les toxines se feront la malle plus vite
- Si on peut, on se contente de **fruits uniquement jusqu'à midi**
- **On accentue les effets de la cure avec, sur la semaine, un hammam et un massage énergétique** (travail sur les méridiens)
- **On se rappelle que les enfants ne dissocient pas**, ils ont besoin de protéines à tous les repas

Et si cela nous semble trop difficile, trop compliqué, trop triste ou pas assez gourmand à organiser chez soi, c'est pas compliqué, on court rejoindre Martine dans une de ses cures découvertes !

L'ÉNERGIE EST GOURMANDE

**C'est le plaisir qui gouverne le
monde.**

Jean-Marie Bourre

LES RECETTES

Pour 4 personnes





PETITS-DÉJEUNERS, DESSERTS ET COLLATIONS



CRÈME BUDWIG AUX GRAINES GERMÉES

La veille, faire tremper dans de l'eau de source 4 c. à s. de graines de lin, 4 c. à s. de pépins de courge, 4 c. à s. de graines de sésame, 4 c. à s. de graines de tournesol et 4 c. à s. d'amandes trempées à part. Le matin, éplucher les amandes, rincer les graines et mixer le tout avec 3 verres de lait de riz, 2 pommes ou 2 poires pelées et coupées en morceaux et 2 c. à s. de sirop d'érable. Servir aussitôt.

Les amandes pour assurer le plein de calcium

- 7 amandes contiennent autant de calcium qu'un litre de lait.
- Le calcium du lait se métabolise très difficilement. C'est dans les pays occidentaux, donc chez nous, que l'on relève le plus de cas d'ostéoporose, bizarre non ?

Vive les amandes pré-trempées !

En les faisant pré-tremper une nuit, elles se pèlent tout de suite (attention à la peau assez acidifiante alors que la chair de l'amande est pur bases) et en plus elles auront germé et de ce fait, elles auront boosté leur potentiel vital (enzymes, vitamines, minéraux).



PORRIDGE À LA CANNELLE ET AUX AMANDES

Dans une casserole, faire chauffer $\frac{1}{2}$ l de **lait d'amande**, y ajouter 2 tasses de **flocons de riz**, laisser épaissir, ajouter 1 c. à s. de **sirop d'érable** avant de servir.

Décorer avec une pincée de **poudre de cannelle** et 1 c. à s. d'**amandes pelées** et rôties délicatement dans un filet d'huile d'olive. Si trop épais, juste avant de servir, délayer avec un peu de **lait de riz** froid.

Les flocons de riz, plus basiques que les flocons d'avoine

C'est la raison pour laquelle on les met en avant. Les bûcherons et les amateurs de grand air pourront les remplacer par des flocons d'avoine, plus riches en protéines, mais beaucoup plus acidifiants. Ouf !, le grand air va neutraliser les risques d'acidité.

CRÊPES SI LÉGÈRES AU PETIT ÉPEAUTRE DE PROVENCE

Passer au blender 2 verres de **lait de riz** avec 2 **oeufs**, 1 c. à s. d'**huile d'olive**, 1 pincée de **sel**, 1 c. à s. de **sirop d'érable**. Ajouter de la **farine de petit épeautre** blutée (tamisée) à 50 % jusqu'à consistance d'une pâte à crêpes. Cuire les crêpes à l'**huile d'olive**. Servir avec 2 c. à s. de **beurre au lait cru** fondu au bain marie ou à la vapeur et mélangé avec le jus d'un **citron vert** et 2 c. à s. de **sirop d'érable**.

On remplace le sirop d'érable par du rapadura ou du sirop d'agave

Le rapadura tout comme le sirop d'érable est fortement chargé en minéraux, donc nettement moins acidifiant que les sucres raffinés, cassonades comprises, véritables bombes d'acides.

Le sirop d'agave avec son index glycémique nettement plus bas, vous évitera les pics hyper et hypoglycémiques garantis par les sucres classiques.

MOUSSE DE POMME ET PAPAYE À LA VANILLE

Passer au cuit-vapeur pendant 3-4 min 2 **pommes** et 1 gousse de **vanille** fendue sur la longueur. Passer au blender avec la chair de 2 belles **papayes** bien mûres et la pulpe grattée de la gousse de vanille. Servir très frais.

La papaye

Basique, riche en enzymes digestives (qui ne survivraient pas à la cuisson, donc on les mixe crues) visant spécialement la métabolisation des protéines, on se la mange exceptionnellement pendant un repas (chouette le dimanche avec le poulet en hypocuisson) ou après celui-ci, en dessert. Idem pour l'ananas.

Merci la cannelle, merci la vanille

La première stimule les fonctions circulatoires, cardiaques et respiratoires. Qui plus est, elle équilibre la fonction intestinale, aurait un effet régulateur en cas de diabète et ferait baisser le taux de mauvais cholestérol. Antiseptique, la seconde est un stimulant digestif.



CRÈME POIVRÉE AU CHOCOLAT ET DOUCEUR D'ORANGE

Fouetter en casserole et maintenir à ébullition pendant 4 mn 2 verres

de **lait d'amandes**, 100 gr de **chocolat noir 70% cacao**, le jus d'une **orange** et son zeste avec 1 gr d'**agar-agar**. Soupçon de **poivre**. Distribuer dans 4 verrines et faire prendre au frigo.

Pour le coulis : faire réduire le jus de 2 **oranges** avec 1 **anis étoilé**, 4 grains de **cardamome** et 1 c. à s. de **sirop d'agave**. Décorer les verrines avec le coulis ou servir à part.

L'Agar-agar, le chouchou détox des Japonaises

Gélifiant végétal à base d'algues, il remplacera avantageusement les gélatines poubelle. Pourvu de propriétés amincissantes et détoxifiantes pour le foie et l'intestin, bardé d'oméga 3, les Japonaises s'en font de petits flans de toutes les couleurs qui les font rire, rire, rire... Utilisez 2 g pour 600 ml de préparation.



SMOOTHIE À LA MANGUE ET À L'AVOCAT

Blender la chair d'une **mangue** avec celle d'un **avocat** et avec 1 c. à c. de **gingembre râpé** et le jus d'un **citron vert**. Servir frais.

L'avocat de toutes les causes

Très riche en acides gras de première qualité et en vitamines A, B1, B2, B3, C et E, l'avocat contribue solidement à la régénérescence du foie. Riche en vitamine E, puissant antioxydant, il fera notre bonheur

tant dans ses versions salées que sucrées.

MILK-SHAKE AUX FRUITS DE LA PASSION

Blender à très petite vitesse la chair de 4 **fruits de la passion** pour nettoyer les pépins, ensuite passer au chinois, jeter les pépins et réserver le jus.

Mixer ce dernier avec 2 verres de **lait de riz**, 2 c.à s. de **purée d'amandes blanches**, $\frac{1}{2}$ c. à c. de **poudre de vanille**, $\frac{1}{2}$ c. à s. de **sirop d'érable** et 8 **glaçons**. On décore avec une $\frac{1}{2}$ c. à c. de **pistaches** rapidement toastées et grossièrement pilées

Variante : on remplace les fruits de la passion par 4 tranches d'**ananas** victoria.



CRÈME DE FRAISES

Passer au cuit-vapeur pendant 3-4 min 2 **pommes** et 1 **gousse de vanille** fendue sur la longueur. Mixer avec la même quantité de **fraises fraîches** et un peu de **miel**. Servir frais.

Antioxydants hors pair

Fraises, airelles et cranberries, framboises, groseilles, mûres, myrtilles, raisins, pépins de grenade sont bourrés d'antioxydants qui nous

prémunissent du cancer. On se les consomme à volonté au coeur de leur saison. En cas de candida albicans (voir BE), on ne peut plus consommer que ces fruits-là. Alors, tant pis, on se les congèle, on n'a pas le choix.



CHAUD ET FROID D'ANANAS AUX ÉPICES

Peler 4 c. à s. d'**amandes** mises à tremper la veille, les sécher avec un essuie-tout. Les faire rôtir avec un rien d'**huile d'olive**.

Couper un bel **ananas** bien mûr en tranches très fines, ôter le coeur. Poser sur un plat.

Dans une casserole, verser le jus de 4 **mandarines**, 1 c. à s. de **sirop d'érable**, 1 **bâton de cannelle**, 1 **gousse de vanille** fendue dans la longueur et un dé de **gingembre** frais découpé en fins cheveux. Faire réduire à feu vif pendant 10 min. Enlever la gousse de vanille et gratter l'intérieur. Rajouter la pulpe de vanille à la réduction en fouettant.

Verser le liquide bouillant sur les tranches d'ananas. Servir chaud, tempéré ou frais. Décorer avec de la **menthe fraîche** et quelques **amandes/pistaches** rôties.



SALADE DE FRAISES AU THÉ VERT ET AUX ÉPICES

Dans une casserole, mettre $\frac{1}{2}$ l d'eau et $\frac{1}{2}$ botte de **menthe** entière ainsi qu'1 **fleur d'anis étoilé**, 1 **bâton de cannelle**, $\frac{1}{2}$ pouce de **gingembre** émincé à l'économe, 2 **clous de girofle**, 1 c. à c. de **graines de cardamome**, $\frac{1}{2}$ c. à c. de **poivre en grains** et une **gousse de vanille** fendue dans sa longueur. Porter à ébullition, puis cuire à feu doux et à couvert pendant 15 min. Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à c. de **thé vert** et laisser infuser quelques min.

Couper les **fraises** en morceaux. Placer au frais pendant quelques heures. Avant de servir, mélanger avec ½ botte de **menthe** hachée et une poignée d'**amandes blanches** pelées et juste dorées à sec.

Thé vert contre café

Le **thé vert** contient énormément de polyphénols, des antioxydants super puissants. En plus, il soutient la perte de poids et, tonique, remplace le méchant café. On l'adopte !





LÉGUMES : LES POTAGES, CRÈMES ET VELOUTÉS



VELOUTÉ DE CHOU-RAVE AUX NOIX ET PERSIL PLAT

Peler et nettoyer 2 **choux-raves** de leurs feuilles. Couper les choux, 2 **échalotes** et 1 **gousse d'ail**, cuire à la vapeur. Ajouter les queues d'½ botte de **persil plat**. Passer au blender 250 ml d'**eau minérale bouillante**, ½ **cube de bouillon végétal**, les légumes vapeur, un verre de **persil plat** cru, ¼ de verre d'**huile d'olive ou de noix** et une pincée de **sel**.

Décorer avec quelques éclats de **noix** concassées et un peu de **graines germées**.

Idee gourmande : on passe au blender la chair d'un **petit navet de printemps** avec 1 **échalote** et 1 **gousse d'ail**. On se mixe le tout avec 3 c. à s. de **jus de cuisson**, 1 c. à s. d'**huile d'olive** et 1 c. à s. d'**huile d'argan**, pincée de **sel** et on se le verse en capuccino sur les verrines de velouté de chou rave. On décore avec des éclats d'**amande** légèrement toastés minute ou quelques brindilles d'**algues aramé** deshydratées, trempées dans de l'eau de source pendant quelques minutes, éponnées et sautées quelques minutes avec 1 goutte d'huile d'olive.

L'huile d'Argan fait des miracles avec les ados

Bardée d'omégas 6 de grande qualité et d'anti-oxydants, elle rebooste notre immunité et est excellente pour la peau (application locale aussi). Souveraine notamment pour lutter contre les boutons des ados. En plus, on est commerce équitable en plein, ce sont les paysannes marocaines qui nous disent merci.



CRÈME DE COURGETTE AU PERSIL

Procéder comme pour la recette ci-dessus en utilisant 2 **courgettes**, 2 **oignons**, 1 gousse d'**ail** et 1/2 botte de **persil**.

L'huile de pépins de courge redynamise les prostates

Cette fois-ci, ce sont nos hommes qui vont être contents. Donc on se remplace l'huile de noix (riche en oméga 3 bons pour le cerveau, mais bon, ils sont déjà tellement intelligents qu'on peut se la garder juste

quand on dîne avec un grand blond avec forte carrure !) par un mélange huile d'olive et de pépins de courges. On décore avec des graines germées et on leur dit que c'est déjà bon pour leur libido.

CRÈME DE CAROTTE À L'ORANGE

Dans une casserole et un filet d'**huile d'olive**, faire rôtir quelques minutes 8 **carottes** moyennes, pelées et coupées en rondelles, avec 1 **oignon** et 2 **gousses d'ail** émincées, $\frac{1}{2}$ c. à c. de **poudre de curcuma**, $\frac{1}{2}$ c. à c. de **gingembre** râpé, $\frac{1}{2}$ c. à c. de **thym/romarin** frais haché. Mouiller avec le jus de 3 **oranges** ou de 6 **mandarines**. Ajouter de l'**eau bouillante** jusqu'à $\frac{3}{4}$ de hauteur des légumes et $\frac{1}{2}$ cube de **bouillon végétal**. Saler et passer au blender avec 2 c. à s. d'**huile d'olive**. Décorer avec quelques tiges de **cressonnette** et 1 filet d'**huile de noisette ou d'argan**.

Variante si douce : cappucino de **navet** (voir ci-dessus) en décoration finale. On peut aussi remplacer le **jus de cuisson** par $\frac{1}{2}$ verre de **lait d'amande**.



MINISTRONE DE PLEIN ÉTÉ

Couper en brunoise d'1 cm maximum : 2 **carottes**, 2 **branches de céleri vert**, 2 **navets**, 2 **échalotes**, 2 **gousses d'ail**, 1 **fenouil**, 2 **blancs de poireaux** et une **courgette**. Faire rôtir tous les légumes (à l'exception des courgettes) dans un filet d'**huile d'olive** avec 1 c. à c. de **thym/romarin** frais haché pendant 3-4 min. Mouiller à hauteur des légumes avec de l'**eau bouillante**, 1 **cube de bouillon végétal** et 1 c. à c. de **sel**. Cuire encore 5 min. Ajouter les courgettes et servir aussitôt avec, garnissant l'assiette, un c. à s. de **coulis de poivron ou**

de tomate.

CRÈME AUX NAVETS ET PANAIS

Passer à la vapeur pendant 5 min 1 bol de panais et 1 bol de navets pelés et débités en cubes, ainsi que 2 échalotes et 2 gousses d'ail. Blender avec le jus de cuisson, 2 c. à s. d'huile d'olive, ½ cube de bouillon végétal et ½ c. à c. de sel. Décorer avec des herbes fraîches de saison et un filet d'huile de pépins de courge. Rallonger si nécessaire avec un peu d'eau.



CRÈME D'ÉTÉ AU FENOUIL ET FEUILLES DE KIFIR

Cuire à la vapeur pendant 5 min 2 bulbes de **fenouil** coupés en 2 puis débités en croissants, ainsi que 2 **échalotes** et 2 **gousses d'ail**. Blender avec ½ bol de **jus de cuisson**, le jus d'un **citron vert**, 2 c. à s. d'**huile d'olive** et 3 feuilles de **kifir** (épicerie thaï).



VELOUTÉ DÉTOX À L'AIL

Peler 1½ **tête d'ail**, enlever le germe si nécessaire. Faire bouillir les gousses dans 750 ml d'eau pendant 10 min. Rajouter un **oignon** coupé en rondelles et une **courgette** moyenne pelée et coupée en morceaux. Cuire encore 4-5 min. Blender le tout et, avant de servir, rajouter 3 c. à s. de **crème fraîche de soja** et ½ verre **d'herbes fraîches** hachées (**roquette**, **pourpier**, **persil**, **coriandre** au choix).

Pour le style, on rajoute une pincée de mélange d'**épices aux algues**

et quelques gouttes d'**huile d'olive** ou, encore mieux, d'**huile de pépins de courge** (excellente pour les ovaires et la prostate).

L'ail détoxine et fait baisser la tension.

Il améliore la circulation, agit comme antiseptique pulmonaire, fait baisser le taux de cholestérol, fluidifie le sang et est hypoglycémiant. C'est un aliment-médicament par excellence. Préparé en velouté, il permet d'en ingérer des quantités importantes sans vraiment le goûter. On a plutôt l'impression de savourer un velouté aux champignons ou aux asperges.



CRÈME DE POTIRON PIQUANTE

Remplacer les carottes par des cubes de **potiron**, ajouter 1 **piment rouge**, 1 c. à c. de **graines de coriandre** et 1 c. à c. de **graines de cumin**. Remplacer le jus d'orange par de l'eau bouillante couvrant juste les légumes. Blender comme ci-dessus mais en réservant (en la congelant éventuellement) une partie de l'eau de cuisson pour le **couscous**.

CRÈME DE CHOU-FLEUR À LA CORIANDRE ET AU CURRY

Cuire à la vapeur pendant 5 min 500 g de **chou-fleur** en bouquets avec ½ c. à c. de **poudre de curry**, 1 petit **piment vert** (facultatif), 2 **échalotes** et 2 **gousses d'ail**. Blender avec ½ verre de **jus de cuisson**, ½ **cube de bouillon végétal**, 3 c. à s. **d'huile d'olive** et ½ c. à c. de **sel**. Décorer avec quelques **feuilles de coriandre**.





LÉGUMES: LES SAUCES, COULIS, MAYO ET VINAIGRETTES



SAUCE VERTE AU CERFEUIL, AU PERSIL OU AU POURPIER

Cuire à la vapeur pendant 5 min 1 **échalote** et 1 **gousse d'ail**. Blender avec 1/3 verre **d'eau de cuisson** de légumes, 1 verre **d'huile d'olive**, 1 c. à c. de **purée d'amandes blanches**, le jus d'1 **citron vert**, 1 c. à c. de **moutarde à l'ancienne**, ½ **cube de bouillon végétal**, une pincée de **sel** et un verre de **cerfeuil cru**. On peut remplacer le cerfeuil par du **persil** cru ou du **pourpier**. Attention, sans blander de pro, la texture de la crème risque d'être nettement moins soyeuse.

COULIS DE POTIRON AUX TOMATES CONFITES

Utiliser le reste de **crème piquante de potiron** (page 87), la blander avec 1 c. à c. de **purée d'amandes**, 1 verre **d'huile d'olive**, ½ cube de **bouillon végétal** et un bol de **tomates confites** ciselées. Rectifier l'assaisonnement.

COULIS AUX TOMATES

Passer 4 **tomates** pelées et épépinées à la vapeur avec 2 **gousses d'ail** effilées pendant 5 min. Blender avec de **l'huile d'olive**, du **bouillon végétal**, du **sel** et éventuellement ½ bol de **tomates confites**. Ajouter éventuellement 2 c. à s. **d'amandes** et 2 c. à s. de **noisettes** pelées. Vous en ferez un excellent dip pour l'apéro.

VARIANTE AUX POIVRONS

Passer 2 **poivrons** au four à 180 °C pendant 20 min, les peler. Cuire à la vapeur une **échalote** et 1 **gousse d'ail**. Passer au blander avec les mêmes ingrédients que le coulis de tomates.

COULIS À L'AVOCAT ET AU PAMPLEMOUSSE

Mixer la chair d'un avocat mûr avec ½ verre de jus de **pamplemousse**, ½ verre **d'huile d'olive** et ½ c. à c. de **sel**.

COULIS À LA BETTERAVE

Laver et passer 2 **betteraves rouges** à l'extracteur, verser le jus écumé

dans un poêlon avec 3 **échalotes** et 3 **gousses d'ail** hachées grossièrement, 1 **bouquet garni**, ½ **cube de bouillon végétal** et 1 pincée de **sel**. Faire réduire à feu vif, ôter les parties dures du bouquet garni. Passer au blender avec ½ verre **d'huile d'olive** et 1 c. à s. de **tamari**.



AÏOLI ÉNERGÉTIQUE

Mixer 2 **échalotes** et 2 **gousses d'ail** cuites vapeur avec 2 c. à s. **d'amandes blanches** pré-trempées 30 min. 3 filaments de **safran** pré-

trempés dans 1 c. à s. **d'eau bouillante**, ½ c. à c. de sel, 1 petit **piment rouge** haché (facultatif) et un verre **d'huile d'olive**.

VINAIGRETTE AU TAMARI

Mélanger 1 verre **d'huile d'olive** ou mélange **huile d'olive/huile de noix/huile de pépins de courge** avec 1 c. à s. de **vinaigre balsamique** ou de **vinaigre de cidre**, 1 c. à c. de **moutarde à l'ancienne**, 2 c. à s. de **tamari**, le jus de 1 **citron vert** et 1 **petit piment** finement ciselé (facultatif).

MAYONNAISE AUX NOIX DE CAJOU ET AU BASILIC

Blender 4 c. à s. de **noix de cajou** pré-trempées pendant 30 min et égouttées avec 1 c. à c. de **moutarde à l'ancienne**, 3 c. à s. de **vinaigre de cidre**, 3 c. à s. **d'eau** de source, ½ c. à c. de **sel**, quelques feuilles de **basilic** et un verre **d'huile d'olive**.

MAYONNAISE AUX AMANDES ET À L'ESTRAGON

Blender 4 c. à s. d'**amandes** pré-trempées pendant 30 min et égouttées avec 1 c. à c. de **moutarde à l'ancienne**, 3 c. à s. de **vinaigre de cidre**, 3 c. à s. **d'eau** de source, ½ c. à c. de **sel**, quelques feuilles d'**estragon** et un verre **d'huile d'olive**.

MAYONNAISE D'ARTICHAUT

Blender 2 coeurs **d'artichaut** précuits avec le jus d'1 **citron**, 1 verre **d'huile d'olive**, ½ verre **d'amandes** pelées, 1 c. à c. **de moutarde à l'ancienne**, ½ verre **d'eau** de source et une pincée de **sel**.

MAYONNAISE DE CHOU-FLEUR OU DE CHOU-RAVE

Remplacer les coeurs **d'artichaut** par 1 tasse de morceaux de **chou-rave** ou de **chou-fleur** précuits al dente à la vapeur et refroidis.

Se conserve 3 jours au frigo mais attention, au plus on attend, au plus la saveur s'estompe.



SAUCE TONIFIANTE AU CURCUMA

Mélanger 6 c. à s. **d'huile d'olive** avec 2 c. à s. de **tamari**, $\frac{1}{2}$ c. à c. de **poudre de curcuma**, $\frac{1}{2}$ c. à c. de **poivre noir** moulu, le jus d'1 **citron vert**, 1 c. à s. de **gingembre** frais finement haché, 1 **piment oiseau vert ou rouge** finement haché (fac.), $\frac{1}{2}$ **gousse d'ail** pressée et 2 c. à s. de feuilles de **coriandre** finement ciselées.

Idéal avec poissons crus ou cuits, escalopes de blanc de poulet marinées à l'huile d'olive épicée et finement grillées, viandes blanches

ou rouges en hypocuisson (voir BE).

Le curcuma

Le **curcuma** est une épice tonifiante pour le foie. Associé au poivre, il est souverain pour les parois intérieures de l'intestin. Il possède également des vertus antibiotiques naturelles.

COULIS AUX OLIVES NOIRES

Cuire au four en hypocuisson (80°C mode ventilé) pendant 4 h 2 poignées **d'olives noires** type kalamata dénoyautées. Les olives doivent s'effriter entre les doigts. Blender finement avec 2 verres **d'huile d'olive**.

On peut aussi déshydrater les olives au déshydrateur (compter entre 8 et 10 h à 40°C). Ce coulis se conserve parfaitement en dehors du frigo, fait merveille sur une assiette avec un poisson blanc, une viande rouge ou blanche.

L'olive

L'olive est un aliment-médicament par excellence. Bourrée d'antioxydants puissants, grand protecteur du coeur, elle permet de faire monter le taux de bon cholestérol (HDL) et de faire baisser le taux de mauvais cholestérol (LDL). En cas de mauvais cholestérol trop élevé, prendre 1 c. à s. d'huile d'olive à jeun le matin. L'olive contiendrait autant de calcium que le lait de vache et 1 fois ½ plus de vitamine A. Pas pour rien que l'olivier est un arbre immortel. Sa feuille, en décoction ou en extrait, fait baisser prodigieusement la tension.

COULIS AU SÉSAME ET AUX PIGNONS

Faire tremper 4 c. à s. de **sésame blond** et 4 c. à s. de **ignons** pendant 12 h dans une **eau de source**. Retirer de l'eau et blender finement avec 5 c. à s. **d'eau de source bouillante**, 1/3 de **cube de bouillon végétal**, 1 **échalote** passée vapeur, ½ **gousse d'ail** pressée, le jus d'1 **citron**, ½ verre **d'huile d'olive**, ½ c. à c. de **sel de Guérande**.

Avant de servir, décorer avec de la **coriandre** ou du **persil plat** ciselé.

Étonnant avec un poisson blanc, comme dip à l'apéro avec des

légumes crus ou encore en sauce d'accompagnement pour des tortillas ou des pitas énergétiques. Ce sont les enfants qui vont être contents !

Le sésame

Le **sésame** est riche en phytostérols (anticholestérolémiants, préviendraient également la formation du cancer du côlon) et en vitamine E (antioxydant puissant). Sa haute teneur en magnésium et en potassium en fait un aliment de choix pour le cerveau.

SAUCE DOUCE AU CITRON BERGAMOTE

Blender 3 c. à s. d'**eau de source** avec le jus d'1 **citron jaune de Nice** ou **citron bergamote**, 5 **amandes blanches**, 1 c. à c. de **moutarde douce** (ou de wazabi), ½ verre d'**huile d'olive**, 3 c. à s. de **crème fraîche de soja** et ½ c. à c. de **sel de Guérande**. Décorer de **ciboulette** hachée.

Le jus de bergamote peut être remplacé par du jus de citron vert ou la même quantité de jus de pamplemousse.

À servir avec de la viande froide, des asperges, des légumes vapeur, du poisson ou comme fond d'assiette sous une salade croquante.

SAUCE TURQUE AU CITRON VERT ET PERSIL PLAT

Blender finement 3 **gousses d'ail** et le jus d'1 **citron** avec ½ verre d'**huile d'olive** et 1 pincée de **sel de Guérande**. Ajouter le **persil plat** finement ciselé.

Servir aussitôt avec du poisson grillé.

COULIS AU POTIRON ET À LA POINTE D'AMANDES

Passer vapeur jusqu'à tendreté 1 verre de **cubes de potiron**, 2 **échalotes** et 2 **gousses d'ail**. Blender avec 1/3 de **cube de bouillon végétal**, ½ **piment rouge oiseau** (fac.), 5 c. à s. d'**eau de source**, 1 c. à c. de **purée d'amandes**, ½ c. à c. de **poudre de curcuma**, ½ verre d'**huile d'olive** et 1 pincée de **sel**.



SAUCE CRUE AU CERFEUIL

Blender finement 4 c. à s. **d'eau de source** avec 2 **échalotes** et 2 **gousses d'ail** vapeur, 1 c. à c. de **moutarde douce**, 1 c. à c. de **gingembre râpé**, 1 c. à c. de **purée d'amandes**, le jus d'1 **citron**, 1/3 de **cube de bouillon végétal**, 1 pincée de **sel de Guérande**, ½ verre **d'huile d'olive** et 1 verre de **feuilles de cerfeuil**.

Le cerfeuil est très très riche en calcium, on fait circuler l'info.

VINAIGRETTE ZEN AU SÉSAME

Mélanger 2 c. à s. de **tamari** avec 2 c. à s. de jus de **citron**, 1 c. à s. de **moutarde en grains**, 1/3 de **cube de bouillon végétal** dilué dans 2 c. à s. **d'eau de source** bouillante et 6 c. à s. **d'huile d'olive**. Faire chauffer doucement 4 c. à s. de **sésame blond** à sec dans une poêle et rajouter à la vinaigrette.

Se sert avec des légumes ou du poisson grillé, de la viande froide, des aspics de légumes ou de poisson.

COULIS PIQUANT AU RADIS NOIR JAPONAIS

Blender 2 c. à c. de pâte de **wazabi** (grandes surfaces et épicereries japonaises) avec 2 **échalotes** et 1 **gousse d'ail** vapeur, 2 c. à s. de jus de **citron vert**, 1 c. à c. de **gingembre** frais, 1 verre **d'eau de source**, 6 **amandes blanches**, 6 c. à s. **d'huile d'olive**, 1 pincée de **sel de Guérande** et 2 c. à s. de **crème fraîche de soja**.

Délicieux avec du poisson vapeur.

Le **wazabi** est une pâte de radis noir japonais. Le piquant du radis noir et du gingembre soutient l'énergie du poumon et du gros intestin.

SAUCE YAOURT AU RAIFORT ET PERSIL

Blender 250 ml de **yaourt entier de brebis** avec 1 c. à s. de **purée de raifort** (grandes surfaces), le jus d'½ **citron**, 1 pincée de **sel de Guérande** et quelques branches de **persil frisé**.

Servir frais en fond de salade.

Le **piquant naturel** de cette sauce soutient l'énergie du poumon et du gros intestin.

SAUCE ROSE AU YAOURT

Fouetter 250 ml de **yaourt entier** avec ½ verre de **jus de betterave rouge** fraîchement pressé, 1 c. à s. de jus de **citron**, 1 pincée de **sel** et **poivre** du moulin.

À servir en fond de salade.

SAUCE AU YAOURT ET AU CURRY DOUX

Faire fondre 1 c. à c. de **poudre de curry doux** dans 3 c. à s. **d'eau de source bouillante** et laisser refroidir. Ajouter 250 ml de **yaourt entier de brebis**, ½ verre de **coriandre** fraîche finement ciselée, 1 pincée de **sel de Guérande** et **poivre** du moulin.

Se sert avec une salade croquante.

COULIS AU PESTO

Blender finement 2 c. à s. de **pignons** avec 1 botte de **basilic frais** (sans les tiges), 1 **gousse d'ail crue**, le jus d'½ **citron**, 1/3 de **cube de bouillon végétal**, 3 c. à s. **d'eau de source**, ½ verre **d'huile d'olive**, ½ c. à c. de **sel de Guérande** et **poivre** du moulin.

VINAIGRETTE AUX OLIVES NOIRES ET AUX AMANDES

Ébouillanter 10 **amandes**, ensuite les éplucher et les sécher. Mélanger ½ verre **d'huile d'olive** avec le jus d'½ **citron**, 1 c. à s. de **persil haché**, 2 c. à s. **d'olives noires** dénoyautées et finement hachées et **poivre** du moulin. Ne pas saler. Concasser grossièrement les **amandes** et les faire dorer à la poêle dans un fond **d'huile d'olive**. Les ajouter à la vinaigrette et servir aussitôt avec un poisson blanc.

COULIS AU FENOUIL ET BASILIC

Passer vapeur al dente 1 coeur de **fenouil** en morceaux, 1 **échalote** moyenne et 1 **gousse d'ail**.

Blender finement avec 1/3 de **cube de bouillon végétal**, le jus d'½ **citron**, 1 verre **d'eau de source**, 1 c. à c. de **purée d'amandes**, ½ verre **d'huile d'olive** et ½ c. à c. de **sel de Guérande**. Servir sur une assiette ou dans de petits ramequins avec un nuage de **basilic** finement ciselé.



LÉGUMES:
EN HORS-D'OEUVRE,
EN ENTRÉE OU EN
ACCOMPAGNEMENT

CAVIAR D'AUBERGINE GINGEMBRE ET BASILIC

Préparer une marinade : mélanger 1 verre **d'huile d'olive**, 3 **gousses d'ail** hachées, 2 c. à s. de **romarin haché**, 1 c. à s. de **gingembre râpé**, 1 c. à c. de **sel**. Couper 3 **aubergines** en deux dans le sens de la longueur, faire des entailles profondes et parallèles en diagonale. Avec un pinceau, y faire rentrer la marinade au plus profond. Cuire sur papier sulfurisé, côté chair vers le bas, au four à 80°C pendant 2h30 ou à 180 °C durant 20 min. Ôter la chair à la cuillère, la passer au mixer avec quelques feuilles de **basilic**. Rectifier l'assaisonnement.

Variantes

Peut aussi être blendé avec quelques **tomates confites**. À déguster sous forme de quenelles pour escorter un gigot d'agneau en hypocuisson.

Comme au Liban

Utiliser la même base que ci-dessus mais sans le **basilic**. Blender 2 bols de **caviar d'aubergine**, 1 c. à c. de **graines de cumin** et ½ bol de **graines de sésame** complet pré-trempées une heure.

CAVIAR DE COEUR D'ARTICHAUT

Cuire 4 **artichauts** à la vapeur (ou à grande eau voir ci-dessous bouillon à récupérer). Les mixer sans tarder au blender avec le jus d'1 **citron**, ½ **cube de bouillon**, ½ verre **d'huile d'olive**, 5 feuilles de **basilic**, du **sel** selon le goût.

Consommer les feuilles avant qu'elles ne refroidissent avec un coulis au **persil plat**.

L'artichaut, bon pour le foie et pour les reins

Détoxifiant hors pair, l'**artichaut** tonifie les fonctions biliaires et hépatiques. Qui plus est, c'est un excellent diurétique. En cure detox, l'eau de cuisson des artichauts se prend en consommé avec juste ½ cube de bouillon végétal et quelques herbes fraîches hachées.

LASAGNE DE FENOUIL CRU ET ÉPINARDS SAUTÉS AU GINGEMBRE

Couper deux coeurs de **fenouil** en tranches fines (on se réserve les feuilles dures pour le jus du lendemain) et les faire mariner quelques minutes dans ½ verre **d'huile d'olive** additionnée d'une pointe de **sel** et d'une **gousse d'ail** hachée. Réserver. Laver 500 g **d'épinards** et les faire fondre au wok dans un filet **d'huile d'olive** avec ½ c. à s. de **gingembre** râpé.

Présenter sur une assiette en superposant tranches de fenouil et couche d'épinards. Fixer avec un cure-dent surmonté d'une tomate cerise.

Servir avec un **coulis vert** ou un **coulis aux tomates** ou une **vinaigrette au tamari**.

Le gingembre bon pour la libido. Nous, on aime...

Il est aphrodisiaque, inutile d'aller le crier sur tous les toits. Dites plutôt qu'il est stimulant, revitalisant, digestif et antiseptique. Et jugez en douce des effets.



TOMATES CONFITES

Laver et couper les **tomates** en 4, les épépiner. Les badigeonner d'un mélange **huile d'olive**, **sel**, une pointe de **sirop d'agave** et de **thym sec** et laisser 8h au four à 90 °C. On peut aussi se les faire au déshydrateur.

CAVIAR DE POTIRON AU ROMARIN

Badigeonner 4 tranches de **potiron** pelé et épépiné avec un pinceau, et de **l'huile d'olive** additionnée d'un peu de **romarin** et d'**ail** haché. Passer 5 bonnes minutes sous le grill du four ou 45 min à 80°C. Blender avec ½ c. à c. de **sel**, 2 c. à s. **d'huile d'olive**, ½ **cube de bouillon végétal** et ½ tasse de **graines de tournesol** pré-trempées pendant 1h.

FROMAGE DE CAJOU AU CITRON VERT ET À LA CIBOULETTE

Faire tremper dans de **l'eau de source** 200g de **noix de cajou** pendant 24h. Égoutter et mixer avec ½ verre **d'huile d'olive**, ½ verre **d'eau de source** et le jus d'un **citron vert**. **Saler**. Juste avant de servir, ajouter 2 c. à s. de **ciboulette** hachée.

CARPACCIO DE CAROTTE ET FONDUE DE POIREAU À LA MENTHE

Peler 400 g de **carottes** et les couper à la mandoline en fines lamelles. Dans un bol, mélanger 3 c. à s. **d'huile d'olive**, le jus d'1 **citron vert** et du **sel**. Faire mariner les carottes dans ce mélange pendant minimum 30 min. Débiter 4 **blancs de poireaux** en fins cheveux. Les passer 2 min à la vapeur. Les refroidir directement à **l'eau glacée**. Égoutter et mélanger avec de **l'huile d'olive**, du **sel**, du **poivre** et de la **menthe** ciselée. Aligner sur une assiette les carottes. Poser dessus un nid de poireaux et quelques pousses de **graines germées**. Décorer éventuellement avec des **feuilles de menthe**. Blender la marinade restante avec 2 c. à s. **d'huile d'argan** (ou de noix) et distribuer l'émulsion sur les assiettes.

Variantes colorées

On change de légumes comme de chemise, au gré des saisons. Et on alterne la déco en remplaçant le nid de poireaux par une **quenelle d'houmous de pois chiches** ou de **tapenade d'azukis**, ou bien encore un **caviar d'algues** ou tout simplement par une petite salade fraîche de saison.

FENOUIL BRAISÉ MINUTE

Nettoyer 2 **fenouils** et n'en garder que les coeurs, les trancher finement à la mandoline, les mélanger à 3 c. à s. **d'huile d'olive**, 2 c. à s. de **persil** haché et 2 gousses **d'ail** pressées, **saler** légèrement. Les

étaier sur la plaque de cuisson du four et les laisser rôtir 4 min le plus près possible du grill.

Variante : on se remplace le fenouil par du **chicon** (endive pour les pas Belges) Il dégorge les colères. Sa saveur subtilement acide va drainer le foie et rééquilibrer ses humeurs souvent... désagréables, pour l'entourage aussi.

SAUTÉ DE LÉGUMES AU WOK

Couper 5 cms du pied de 10 **asperges**, les fendre en deux dans le sens de la longueur. Tourner deux **artichauts violets**, en lever le foin, couper les coeurs en fines lamelles et les réserver dans un bol **d'eau citronnée**. Ecosser 150 gr de **petits pois**. Couper 4 **radis** en 4 en gardant 2 cms de fanes. Hacher quelques branches de **thym** frais pour en obtenir l'équivalent d'une c. à s. peler une **gousse d'ail** et l'émincer finement. Verser 2 c. à s. **d'huile d'olive** dans un wok, ajouter le **thym** frais haché et les fines lamelles d'**ail**, ainsi que tous les légumes. Faire sauter pendant 3 mn en les retournant sans arrêt. **Sel** et **poivre**.

Servir tel quel avec un **coulis de légumes** ou en accompagnement.



QUENELLES DE BROCOLI AUX PIGNONS

Faire cuire al dente 800g de têtes de **brocoli** à l'eau bouillante. Plonger directement dans un bac d'eau glacée. Égoutter et blender avec une tasse de **ignons de pin**. Ajouter 1 c. à s. de **purée d'amandes**, ½ verre **d'huile d'olive**, 8 feuilles de **basilic** déchirées, **sel** et **poivre**. Dresser en quenelles sur une assiette.

Jolies mes quenelles !

On apprend à faire des quenelles avec deux cuillers à soupe, on se les moule et on se les transfère d'une cuiller à l'autre jusqu'à ce qu'elles soient belles.

On varie à l'infini

Carotte, potiron, chou-fleur, panais, fèves des marais, chou-rave, céleri-rave,... poudre de curry, cumin, herbes fraîches variées, on se les adapte au goût du jour.

QUENELLES DE CHOU-FLEUR AU CURCUMA ET AUX PISTACHES

Faire cuire al dente 800 g de bouquets de **chou-fleur** à l'eau bouillante additionnée d'1 c. à c. de **poudre de curcuma**. Refroidir, égoutter, passer au blender avec un bol de **pastiches pelées**, ½ verre **d'huile d'olive**, quelques feuilles de **coriandre**, **sel** et **poivre**. Dresser en quenelles sur une assiette.

Variante : on se les fait sans poudre de curcuma et on se les accompagne avec un **coulis aux carottes et à l'orange** : on récupère 3 c. à s. de **crème de carotte à l'orange** et on se la blende avec 4 c. à s. **d'huile d'olive** et 1 c. à s. de **purée d'amandes**. Et on comprend en même temps que l'on peut se transformer n'importe quel velouté en coulis minute. Facile la vie !

BRUNOISE DE LÉGUMES AU CURCUMA

Faire sauter pendant 2 min au wok divers **légumes** taillés en brunoise. Ajouter ½ verre **d'eau bouillante** additionnée d'1/2 **cube de bouillon végétal** et ½ c. à c. de **curcuma**. Laisser compoter à feu doux et à couvert durant 5 min. Rectifier l'assaisonnement en n'oubliant pas une pincée de **poivre noir**.

Le curcuma, l'épice des dieux

Le curcuma est un puissant antiseptique (on l'appelle l'antibiotique du pauvre). Associé au poivre noir, il permet l'évacuation du mucus qui, à force de consommer des produits laitiers et des protéines carbonisées (bonjour les barbecues !), finit par tapisser la paroi intérieure de l'intestin et de ce fait freiner ou empêcher le passage du bol alimentaire au travers des villosités qui le tapissent pour arriver dans le système sanguin et de là s'en aller nourrir nos cellules chéries. Et comme l'intestin est aussi notre centrale immunitaire, on comprend

qu'il faut bien s'en occuper.



TOMBÉE DE PAK CHOI AU GINGEMBRE

Laver les branches de 2 **pak choi**. Séparer les feuilles vertes des tiges blanches. Découper celles-ci en biseaux (cela change des tronçons). Dans un wok, verser 2 c. à s. **d'huile d'olive** et ½ pouce de **gingembre** découpé en fins cheveux. Y faire sauter durant quelques minutes les tiges les plus dures de pak choi. Ajouter les feuilles, les retourner deux fois. **Sel** et **poivre** du moulin.

De Chine

Le **pak choi** est un chou chinois à côtes blanches et feuilles vertes, qui ressemble un peu à nos bettes à nous. On l'aime pour sa fraîcheur, sa richesse en vitamine C, en acide folique (vitamine B9) et en calcium.



CARPACCIO DE COURGETTE, BRUNOISE DE NAVET ET FANES

Couper 4 jeunes **navets** en brunoise et ciseler les **feuilles de fanes** lavées. Passer à la vapeur durant 3 min. Refroidir dans de **l'eau glacée**. Dans un bol, mélanger navets et fanes, 1 petit **citron vert** pelé à vif et coupé en petits morceaux, 3 c. à s. de **graines germées**, 1 c. à c. de **gingembre frais** en filaments, **saler** et **poivrer**. Préparer les **courgettes** comme les carottes en carpaccio (attention, on évite les tranches avec pépins), poser dessus un nid de fanes et navet, émulsionner la marinade des carottes avec 2 c. à s. **d'huile végétale** (argan, noix, noisette, sésame ou carthame) et verser pardessus.

Le navet bombe détox

Riche en vitamines C, **le navet** possède par ailleurs des vertus diurétiques, dépuratives et antioxydantes, donc très bon quand on a besoin d'une détox. Sa saveur piquante soutiendra l'énergie du poumon et du gros intestin.

Une mandoline de pro mais bien assurée

Indispensable pour les carpaccio. On se l'achète en inox, avec trépied et on ne l'utilise jamais sans se protéger les phalanges (capuchons de protection ou gants de cuisine).



LÉGUMES CROQUANTS MAIS EN TAJINE

Dans une casserole, verser un filet **d'huile d'olive**, 1 c. à c. de **graines de coriandre** et 1 c. à c. de **graines de cumin** grossièrement concassées, 2 **échalotes**, 1 petit **piment rouge** et 2 **gousses d'ail** hachées. Faire chauffer 2-3 min. Ajouter 4 **tomates** épluchées, épépinées et coupées en petits morceaux.

Mouiller avec 2 verres de **bouillon de légumes** et faire réduire pendant 10 min à feu vif. Rajouter quelques filaments de **safran**, ½

cube de bouillon, une pincée de **sel**. Faire cuire encore 3-4 min. Réchauffer les **légumes du wok méditerranéen** et les ébouillanter avec la réduction de tomates. Laisser compoter 3-4 min. Servir dans des assiettes creuses avec des **olives noires** dénoyautées hachées et quelques feuilles de **coriandre** fraîche.

En accompagnement ou plat principal.

BLANQUETTE DE LÉGUMES AU CURRY DOUX

Peler 2 **carottes** et 2 jeunes **navets**, épépiner 2 petites **courgettes** et les couper en bâtonnets et/ou en dés. Laver 100 g de **mangetout**, écosser un demi bol de **petits pois**, des **fèves des marais** si on en trouve (mai-juin). Laver quelques bouquets de **brocoli** et/ou de **chou-fleur**. Cuire individuellement et al dente tous les légumes dans ½ litre **d'eau**. Refroidir rapidement à **l'eau glacée**. Garder le bouillon et le remettre sur le feu pendant 5 min avec ½ c. à s. de **curry doux**, ¼ de **cube de bouillon végétal**, 2 **échalotes** et 2 **gousses d'ail** hachées et une pincée de **sel**. Réchauffer les légumes au wok avec un filet **d'huile d'olive** parfumé à **l'ail** et au **romarin** frais ciselé. Avant de servir, ajouter au bouillon ½ verre de **crème fraîche de soja** et 2 c. à s. **d'herbes fraîches** ciselée.

En accompagnement ou plat principal.

CAVIAR D'ALGUES

Faire tremper quelques minutes dans de l'eau de source un mélange **d'algues dulse**, de **laitue de mer** et **d'arame** déshydratées. Bien égoutter en pressant les algues. Les assaisonner avec un mélange **d'huile d'olive** et **d'huile de sésame**, le jus d'un **citron vert**, 1 petit **piment vert frais** et 3 **oignons** de printemps hachés, 1 grand verre **d'herbes fraîches** finement ciselées. Rectifier l'assaisonnement avec du **sel** ou un peu de **tamari**. Tasser et réserver au frais pendant une heure au moins.

Un aliment bon pour la planète aussi

Méga riche en nutriments essentiels, acides aminés, minéraux et oméga 3 en tête, les algues nous proposent une belle alternative aux protéines animales terriblement coûteuses en termes de déchets organiques, molécules acidifiantes et de pollution de l'environnement. Ce serait grâce à leur grande consommation que nos ancêtres seraient devenus sapiens (voir BE). Donc on apprend à se les consommer à tout

va. Très vite, on adore leur parfum iodé, très proche finalement de la finesse du caviar !



PETITE NAGE SAFRANÉE DE LÉGUMES

Commencer par blanchir des légumes blancs (**navets** et **chou-fleur**).

Poursuivre avec des légumes verts (**brocolis**, **pointes d'asperges**, **mange-tout** coupés en diagonale, **haricots verts**, tronçons de **poireaux**, **chou frisé** ciselé, **choux de Bruxelles** (délicieux à peine

cuits, coupés en 2), dés de **courgette** (à ajouter en dernière minute)).

Puis des légumes orange (**carottes**, **poivron**, **potiron**). Ajouter quelques filaments de **safran** dans l'eau de cuisson. Remettre ce bouillon sur le feu pendant 5 min avec 2 **échalotes** coupées en 4, 1 **gousse d'ail**, ½ **cube de bouillon** et une pincée de **sel**. Blender le bouillon avec 2 c. à s. de **beurre au lait cru** congelé. Verser 2 c. à s. dans chaque assiette et ajouter dessus les légumes réchauffés au wok tous ensemble.

En accompagnement ou plat principal.

SALADE ROUGE D'AZUKIS

Faire tremper dans l'eau pendant 12 h 2 verres d'**haricots azukis**. Les cuire pendant 45 min avec une **algue kombu** ou **aramé**. Égoutter et passer 10 sec à **l'eau froide** pour arrêter la cuisson. Mélanger avec un verre de **tomates confites** détaillées en petits morceaux, 1 verre d'**herbes fraîches** ciselées et ½ verre de **vinaigrette au tamari**.

Entrée ou accompagnement

Variante 1 : On se garde des azukis déjà cuits pour un minestrone.

Variante 2 : On remplace les azukis par des lentilles vertes. Dans ce cas, les faire tremper pendant 12h, ensuite les rincer matin et soir pendant 24h avant de les cuire 3 min à la vapeur. Ensuite, on suit la même recette que pour la salade d'azukis.

HOUMOUS DE POIS CHICHES AUX PIGNONS

Faire tremper dans de l'eau pendant 12h 2 verres de **pois chiches**, ensuite les rincer matin et soir pendant 24 h. Les cuire à la vapeur ou grande eau avec une **algue kombu** pendant 10 min, les passer au blender avec 1 verre de **pignons**, 1 c. à c. de **cumin**, ½ c. à c. de **coriandre**, 2 c. à s. de **tahin** et 2 **gousses d'ail**. Ajouter ¼ verre d'**huile d'olive**, ¼ verre d'**huile de sésame**, le jus de 2 **citrons verts**, ½ **cube de bouillon** et une bonne pincée de **sel**. Décorer avec des brins de coriandre.

Hors-d'oeuvre ou accompagnement

Ma variante au sésame

Remplacer les pignons par un verre de graines de sésame complet pré-

trempé quelques heures.

Vous avez dit kombu ?

Cette algue va reminéraliser les pois chiches. Plus nécessaire cependant de l'ajouter aux pois chiches s'ils ont pré-germés, parce qu'ils auront déjà perdu leur acidité. Voir les mines parfois dévastées des macrobio purs et durs, dévoreurs à tout va de légumineuses mal préparées et donc super acidifiées et oxydées, à qui on devrait d'ailleurs proposer d'aller fumer un rien de moquette (bon, elle est certainement pas très basique !), histoire de les détendre un peu...



TAPENADE D'OLIVES NOIRES ET AMANDES

Hacher finement ou passer au blender 1 bol **d'olives noires** dénoyautées avec $\frac{1}{2}$ bol **d'amandes** épluchées, une **gousse d'ail** pressée, $\frac{1}{2}$ verre **d'huile d'olive**, **sel** et **poivre**. Servir éventuellement sur des toasts de pain d'épeautre au levain et panacher avec de fines tranches de poivron rouge passé au four et épluché.

Hors-d'oeuvre ou accompagnement

TAPENADE DE HARICOTS BLANCS À L'ANETH

Faire tremper dans de l'eau pendant 12h 250 g de **haricots blancs secs**, égoutter et faire cuire dans une grande quantité d'eau avec une **algue kombu** pendant 35min. Égoutter. Passer au blender, assaisonner avec de **l'huile d'olive**, de **l'aneth ciselé**, **sel**, **poivre**, jus de **citron vert** et quelques **pistaches** pelées et grossièrement pilonnées.

On peut remplacer les haricots blancs par des **azukis** (voir la recette ci-dessous, on en fait un peu plus et on se fait la tapenade le lendemain), lesquels ont un effet magique sur l'énergie des reins.

Dresser en quenelles sur une assiette pour accompagner un carpaccio de légumes et servir avec des toasts d'épeautre frottés à la purée d'ail.

FLAN DE PERSIL AUX AMANDES

Passer pendant 3 min à la vapeur 2 **échalotes** et 1 **gousse d'ail**. Ajouter ensuite une **courgette** moyenne en tranches, faire cuire encore 2 min. Laisser refroidir et réserver. Faire bouillir un verre de **jus de cuisson de légumes** (ou un verre **d'eau de source** additionnée de $\frac{1}{4}$ de **cube végétal**). Ajouter $\frac{1}{2}$ sachet **d'agar-agar** en poudre (1 g), fouetter vigoureusement et sans interruption pendant 2-3 min après ébullition.

Blender avec 3 tiges de **persil**, une c. à c. de **purée d'amandes blanches**, $\frac{1}{2}$ c. à c. de **moutarde en grains** et le jus d'un **citron vert**, **saler** et **poivrer**.

Tapisser les bords de 4 ramequins d'une fine tranche de courgette coupée à la mandoline. Verser le mélange et faire prendre au frigo pendant 1h.

Démouler et servir avec une **sauce zen** ou un **coulis aux tomates**.



CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES : EN ENTRÉE OU COMME PLAT



RISOTTO DE QUINOA AUX BETTERAVES ROUGE

Pré cuire à l'eau bouillante salée ou à la vapeur 2 tasses de **quinoa** al dente, l'égoutter à l'apparition des tout premiers germes, le quinoa doit encore être croquant sous la dent, compter environ 6 ou 7 minutes. Refroidir, égoutter et réserver avec un filet d'**huile d'olive** pour le faire encore légèrement gonfler. Ajouter 5 c. à s. de coulis aux **betteraves rouges**, bien mélanger. Servir avec un autre coulis au choix.

Pour le coulis aux betteraves rouges :

Laver 4 **betteraves** et les passer à l'extracteur. Ecumer le jus puis verser dans une casserole avec un **bouquet garni**, 1 **échalote**, 3 **gousses d'ail**, ½ **cube de bouillon végétal** et cuire à feu moyen et sans couvercle pendant 15 min. Retirer le bouquet garni et passer le contenu au mixer. Monter à l'**huile d'olive / sésame / tamari**. Réserver.



TABOULÉ DE MILLET À LA CORIANDRE ET AUX ZESTES DE CITRON VERT

Faire tremper dans de l'eau de source pendant 6h 2 verres de **millet** avec 1 pincée de poudre de **curcuma**. Égoutter et faire cuire à la vapeur 3-4 min. Refroidir avec un filet **d'huile d'olive**, ajouter ½ verre de **coriandre fraîche** hachée, 1 c. à s. de **zeste de citron vert**, 1 petit **piment oiseau vert** et 1 **oignon de printemps** finement ciselé et 3 c. à s. d'une fine brunoise de **céleri vert**. Assaisonner avec des **herbes fraîches** (coriandre par ex.) et des **épices aux algues**. Servir

frais.

Le **millet**, très riche en silice est notamment excellent pour les cheveux. On peut le remplacer par du riz complet, basmati thaï, quinoa par exemple.

SALADE DE RIZ AU FENOUIL BRAISÉ

Cuire au cuit-vapeur 2 tasses de **riz mi-complet** ou 1½ tasse de **riz complet** et ½ tasse de **riz sauvage** pré-trempés minimum 6h. Retirer de la casserole et laisser refroidir avec un filet **d'huile d'olive**. Mélanger avec les lamelles de deux **fenouils braisés**, des **pépins de courge** toastés à sec dans une poêle et déglacés au **tamari**, une pincée **d'épices aux algues**. Décorer avec des feuilles de **basilic** déchirées et des **graines germées**. Servir avec un coulis au choix.

BASMATI COMPLET AUX SAVEURS THAÏ

En suivant les instructions de l'emballage, faire cuire deux verres de **riz basmati complet** avec 1 c. à c. de poudre de **curcuma**. Dès la cuisson terminée, retirer le riz de la casserole et verser un filet d'huile d'olive pour arrêter la cuisson. Faire sauter au wok une brunoise de **concombres** et **courgettes** dans un filet **d'huile d'olive** additionnée d'une pointe **d'ail** et d'1 c. à c. de **gingembre** râpé.

Mélanger les légumes au riz.

Parfumer avec une vinaigrette au **tamari** ([page 95](#)) agrémentée de 4 feuilles de **lime** et de 2 **coeurs de citronnelle** hachés. Décorer avec des **noix de cajou** ou des **amandes** pelées dorées dans un peu d'huile d'olive et grossièrement pilonnées, des **graines germées** et des **pépins de courge** ou de **tournesol** chauffés à sec à la poêle et déglacés au tamari.

GALETTES DE POLENTA AUX TOMATES CONFITES

Jeter délicatement en remuant au fouet 200g de **polenta** instantanée dans ½ litre d'eau bouillante additionnée d'½ **cube de bouillon végétal** et d'½ c. à c. de **sel**. Quand la polenta est prise (après 2 à 3 min), retirer du feu et assaisonner avec 1½ c. à s. **d'huile d'olive** parfumée au **romarin** et 2 c. à s. de **tomates confites**, émincées. Confectionner des galettes et réserver au frigo. Au moment de servir, faire blondir délicatement les galettes dans un filet **d'huile d'olive**.

Variante : tranches de polenta aux aubergines confites Remplacer les tomates confites par la même portion d'aubergines confites, avec ou sans gingembre. Verser la polenta dans un plat à gratin. Lorsqu'elle est solide, la débiter en tranches ou en quartiers à réchauffer à l'huile d'olive avant de servir.

La polenta

La polenta, comme le riz et le quinoa, ne contient pas de gluten. En plus, ces trois céréales sont les meilleures élèves dans la course aux bases. Donc, on les aime.

Trop de céréales nuit

De nature acidifiante, les céréales, même complètes, ne nous conviennent pas trop (voir BE). On en a néanmoins besoin pour assurer notre apport en glucose et donc en énergie. On se les dose donc...



RISOTTO À LA BETTERAVE ROUGE

Faire tremper dans de l'eau pendant 6h 2 verres de **riz complet**. En casserole, faire blondir durant 3 min 2 **échalotes** et 2 **gousses d'ail** hachées dans un filet **d'huile d'olive**. Ajouter le riz égoutté, mélanger et mouiller avec 1/2 verre de **vin blanc**. Ajouter 4 verres **d'eau bouillante**, réduire le feu à la première ébullition, ajouter un **cube de bouillon végétal** et laisser cuire pendant environ 1h (jusqu'à ce que le grain de riz soit tendre sous la dent). Rajouter un peu d'eau bouillante si nécessaire. Retirer du feu et ajouter 2 verres de **coulis de**

betteraves rouges. Assaisonner avec des **épices d'algues**, décorer avec des **graines germées**.

La betterave, on adore, c'est comme les framboises

Riche en acide folique (vitamine B9), ce légume racine regorge de nutriments antioxydants. Crue, finement émincée en salade, en carpaccio ou en coulis (mmh ! son goût de framboise, les enfants tombent quasi tous dans le piège), elle acquiert enfin ses lettres de noblesse et se retrouve sur la table des grands chefs, donc même chez nous ! En saison, essayer le coulis avec une pièce de gibier, un régal !



COUSCOUS ORANGE AUX ÉPICES

Peler 2 **carottes**, épépiner 1 **poivron rouge**, les couper en biseaux. Peler 1 **oignon**, le couper en croissants. Couper 2 **gousses d'ail** en lamelles. Dans une casserole, verser un filet **d'huile d'olive**, les **légumes**, 1 c. à c. de **romarin** frais haché, ½ c. à c. de **curcuma**, 1 **piment oiseau** (facultatif), ½ c. à c. de **grains de coriandre** et ½ c. à c. de **grains de cumin** grossièrement pilonnés. Laisser blondir 3 min. Mouiller avec 3 verres de **bouillon de potiron** frais ou congelé. Porter à ébullition, ajouter ½ **cube de bouillon végétal**, ½ c. à c. de **sel**,

laisser cuire à feu doux pendant 5 min. Ajouter 1 verre de dés de **potiron**, cuire encore 3 min. Ajouter 1 verre de dés de **courgette**, couvrir et retirer du feu.

Servir avec de la **coriandre fraîche** et quelques **amandes pelées** et blondies dans un filet **d'huile d'olive**.

Servir avec de la **semoule de blé** (couscous) mi-complet assaisonnée avec du **persil plat** haché, un filet **d'huile d'olive**, un trait de jus de **citron vert** (facultatif) et des **épices aux algues**.

Ou encore, dissocier dans l'autre sens et servir avec un **blanc de poulet**, **filet de dorade mariné aux épices** ou encore une **boule de chèvre** enrobé d'herbes aromatiques fraîches hachées.



PIZZAS COMME EN SICILE

Ouvrir un sachet de **farine** à pizza, ajouter **huile d'olive**, **sel** et **eau** comme indiqué sur l'emballage, préparer la pâte en boule et la faire lever pendant 45 min dans une pièce tempérée. Préchauffer le four chaleur maximale avec la plaque à pizza à l'intérieur.

Couper en cubes de 2 cm 2 **courgettes** moyennes épinées et pelées, les faire revenir 30 sec dans un filet **d'huile d'olive** additionné d' $\frac{1}{2}$ c. à s. de **romarin** frais et de 2 **gousses d'ail** hachées. Réserver.

Sortir la plaque brûlante du four, la parsemer de 1 c. à s. de farine, y poser les pâtes à pizzas individuelles préformées au rouleau à tarte et perforées de quelques coups de fourchette. Cuire au four pendant 3 min.

Badigeonner d'un **coulis de tomates**, de **poivron** ou de **potiron aux tomates confites**, parsemer de cubes de **courgettes** et d'1 c. à s. par pizza **d'olives noires** dénoyautées et grossièrement hachées. Cuire encore 7-8 min jusqu'à ce que les bords des pizzas blondissent. Sortir du four, parsemer de **roquette**, de copeaux de **tomates confites** et d'un filet **d'huile d'olive** éventuellement piquante.

Bon la tomate mais pas toujours

Il faut la cuire à l'huile pour pouvoir en dégager le lycopène, antioxydant royal, excellent pour la prostate et pour lutter contre le rayon singulet (oxydation solaire). Donc, on s'en fait des perfusions avant d'aller au soleil.

On se la déguste sous toutes ses formes en été, en pleine saison. Et on la fuit comme la peste en hiver où, avec ses relents d'ouate poissonneuse, elle ne nous apporte rien de bon, que de l'acide !



RISOTTO DE QUINOA AU CURRY

Dans une casserole, verser 2 c. à s. **d'huile d'olive**, 1 **échalote douce** hachée, 1 gousse **d'ail** hachée, 1 c. à s. de **romarin** ou de **thym** haché et faire revenir en douceur quelques minutes.

Ajouter 250g de **quinoa** toasté à sec et $\frac{1}{2}$ verre de **vin blanc**. Laisser évaporer sur feu vif. Ajouter $\frac{1}{2}$ verre **d'eau bouillante** additionnée d' $\frac{1}{2}$ **cube de bouillon**, 2 c. à s. de **curry** et une pincée de **sel**. Ajouter un peu d'eau bouillante si nécessaire. Mélanger sans cesse. À bonne

consistance, retirer du feu et rectifier l'assaisonnement.

Des idées en plus

1. On ajoute ½ verre de **tomates séchées** mixées au blender.
2. On moule sur l'assiette avec un emporte-pièce, on se le sert avec des **légumes sautés au wok** et un **coulis** au choix.
3. On adore aussi avec une **fricassée de pak choi au gingembre** et un **coulis vert au cerfeuil**.



LASAGNE FRANCHEMENT BELLE ET DÉLICIEUSE

À l'aide de la mandoline, trancher très finement et dans la longueur 2 **courgettes**, 2 **fenouils**, 2 grosses **carottes** épluchées et 1 **aubergine**. Écraser 2 gousses **d'ail**, ½ botte de **persil** haché, mélanger avec ½ verre **d'huile d'olive** et une pincée de **sel**.

Poser une feuille de papier sulfurisé sur une plaque allant au four, la badigeonner du mélange au **persil** et y poser les tranches de légumes. À l'aide d'un pinceau, remettre un peu de mélange pardessus. Placer la plaque le plus haut possible et faire griller de chaque côté à température maximale durant 2-3 min. Réserver.

Faire cuire al dente un paquet de 250g de **feuilles de lasagne au blé dur**. Réserver sur un essuie propre.

Badigeonner **d'huile d'olive** un plat allant au four. Alternier couche de lasagne et couche de légumes en respectant si possible un étage par type de légume et en intercalant un petit bol de **tomates confites** grossièrement hachées et un peu de **sel**. Terminer par une couche de légumes.

Poser par-dessus une feuille de papier sulfurisé. Appuyer du plat de la main pour tasser la lasagne. Avant de servir, passer au four 160°C pendant 15 min.

Servir tiède, décorer de quelques feuilles de **roquette**, **copeaux de parmesan** et **pignons grillés** à sec. Accompagner d'un **coulis de poivrons rouges ou jaunes**.





PROTEINES
ANIMALES:
ENTREES

TARTARE DE MAQUEREAU AUX AROMATES VERTS ET AU CAVIAR D'ALGUES

Couper en petits dés 400g de **maquereau** cru et le mélanger à ½ verre **d'huile d'olive**, 2 c. à s. de **citronnelle fraîche** ciselée, ½ c. à c. de **sel**, 1 petit **piment vert** haché et le **jus de 1 citron vert**. Mouler dans un ramequin et retourner sur une assiette. Servir aussitôt. Si on le prépare à l'avance, on ajoutera le jus de citron tout juste avant de servir.

Décorer avec 1 c. à s. de caviar d'algues

CARPACCIO DE MAQUEREAU À L'ÉMULSION D'HUÎTRE

Faire mariner pendant 30 min 300g de filets de **maquereau** avec 2 c. à s. **d'huile d'olive**, le jus d'un **citron vert**, 1 c. à c. de **gingembre** râpé et ½ c. à c. de **sel**. Mixer au blender la chair de 4 **huîtres** avec leur eau additionnée de 2 c. à s. **d'huile d'olive**. Servir les filets de maquereau avec l'émulsion d'huître et parsemer de feuilles de **coriandre** ciselée.

L'émulsion d'huître ne se conserve pas.



SALADE FRAÎCHE DE POISSON CRU AU LAIT DE COCO ET CITRON VERT

Mélanger 500g de **poisson blanc** ultra frais coupé en petits dés avec 1 bouquet de **coriandre fraîche** ciselée, 1 c. à c. de **gingembre** râpé, le jus de 2 **citrons verts**, 2 **gousses d'ail** pressées, 1 c. à c. de **sel**, 1 **piment oiseau** haché et ½ berlingot de **lait de coco**. Réserver au frais. Servir dans des verrines et décorer de lamelles de feuilles de coriandre.

GÂTEAU DE RAIE AU FENOUIL

Passer à la vapeur 800g de **raie**, la dépiauter encore rose à l'arête. Mélanger avec un verre **d'huile d'olive**, un **piment vert** haché, du **persil plat** ciselé, un jus de **citron** et du **sel**. Placer sur une assiette dans le fond d'un emporte-pièce, terminer avec 2 c. à s. de lamelles de **fenouil** marinées 30 min dans un mélange **d'huile d'olive**, de **citron** et de **sel**. Poser dessus la salade de raie. Démouler et décorer avec quelques gouttes de **vinaigrette au tamari**.





PROTÉINES ANIMALES: PLATS

AMÉRICAIN ASIATIQUE

Découper en petits dés 400g de filet de **boeuf** cru. Mélanger avec 4 **feuilles de kifer** et 1 **piment vert** (facultatif) hachés. Ajouter 1 c. à c de **gingembre** en cheveux, ½ verre **d'huile d'olive** et ½ verre de **feuilles de coriandre** ciselées, le **jus d'1 citron vert**, le **zeste d'1 citron vert** émincé et 1 c. à c. de **sel**.

Décorer avec des brins de **ciboulette** et parsemer **d'épices aux algues**. Servir sur un **carpaccio de concombre**.

En cheveux le gingembre

On se le débite à la mandoline (plus petite griffe). Sinon avec l'économe, en tranches transparentes que l'on échevelle ensuite.



FILET DE BOEUF MARINÉ AU ROMARIN

Faire découper 600g de filet de **boeuf** en tranches fines de 5 mm. Les faire mariner 6 h minimum dans un verre **d'huile d'olive** additionné de 1 c. à s. de **romarin** ou de **thym** frais et 2 feuilles ciselées de **laurier** frais. Faire griller 10 sec de chaque côté sur un grill incandescent. Servir aussitôt après avoir assaisonné avec des épices aux algues.

MAGRET DE CANARD AU COULIS DE BETTERAVES ET LÉGUMES CROQUANTS

Dégraissier 2 **magrets de canard** et les cuire en hypo-cuisson pendant 45 min à 80°C. Sortir du four, couvrir et attendre 10 min. avant de découper en tranches. Servir avec un **coulis de betteraves rouges** et un assortiment de **légumes** pré-cuits et réchauffés au wok à l'ail et à **huile d'olive** parfumée au **romarin** et des **quenelles de légumes**.



LE POULET DU DIMANCHE, SAUCE DOUCE À LA CANNELLE ET AU CURRY

Badigeonner un beau **poulet** d'un mélange **huile d'olive**, **curry de Bénarès** et **tamari**. Faire cuire en hypocuison pendant 5-6 h à 85°C.

Après cuisson, dégraisser les sucs, déglacer avec 1 verre d'eau bouillante additionnée d'½ **cube de bouillon végétal**. Ajouter 4 c. à s. de **crème fraîche de soja**.

Servir avec une **compote de pommes vapeur** ou une **mousse à la papaye**, une **purée de pommes de terre** à l'huile d'olive ou des petites **pommes de terre nouvelles** non pelées, coupées en quartiers, mélangées avec un peu d'**huile d'olive**, des **herbes fraîches** et du **sel**, rôties au four à 160°C pendant 15 min.

Me trompe-je ?

Mais on mélange les protéines (poulet), les glucides (pdt) et les fruits ! C'est pas du tout ce qu'on a appris avec Martine, elle est tombée sur sa tête ou quoi ?

Réponse de l'auteur : on se calme, les crasses (les bonnes) font partie du jeu et dimanche, c'est dimanche. On limite les dégâts avec cette belle recette saveur, on se met pas sa famille sur le dos et puis après, on se fait une sieste ou une belle promenade en forêt, ou les deux, quand on s'aime, on ne compte pas !



FILETS DE POULET MARINÉS AUX ÉPICES

Faire mariner 3h min 500g de blancs de **poulet** découpés en fins filets de $\frac{1}{2}$ cm d'épaisseur (le boucher peut s'en occuper) dans le même mélange que la marinade des **filets de dorade**. Aller retour 30 sec de chaque côté sur le grill incandescent.



BAR GROS SEL ET CAVIAR D'AUBERGINES AU GINGEMBRE

Couvrir une plaque de **gros sel**, y déposer 2 **bars de ligne** de 600g chacun. Recouvrir de gros sel. Cuire à 180°C pendant 15 min ou 1h15 à 80°C. Sortir du four, retirer le gros sel et la peau, lever les filets et servir avec un **caviar d'aubergines** ou une **émulsion aux huîtres**.



CABILLAUD EN HYPOCUISSON

Placer au congélateur 2 c. à s. de **beurre au lait cru**. Avec environ 250g de **gros sel** recouvrir une **queue de cabillaud** de 1 kg et enfourner à 180°C durant 25 min (ou à 80°C en hypocuisson pendant 2h15). Peler 2 **échalotes** et 1 gousse d'ail, les couper en morceaux. Presser le jus d'un demi **pamplemousse jaune** et jeter le tout avec ½ c. à c. de **curry** et ¼ de **gousse de vanille** fendue dans 300 ml d'eau. Laisser réduire à feu vif pendant 10 min. Retirer la gousse après l'avoir grattée dans le bouillon.

Passer le bouillon au blender avec le beurre très froid, parsemer de **ciboulette** hachée.

Retirer le poisson du four, découper la peau au ciseau et prélever des portions. Dans une assiette creuse, verser un fond de beurre blanc par personne, déposer dessus une portion de poisson. Décorer avec quelques légumes vapeur al dente, du **persil plat** entier et une pincée de poudre de **curry**.

Variante : Pavés de cabillaud en hypocuisson : prendre 4 pavés de 150gr environ. les faire mariner pendant 15 min dans un mélange de 3 c. à s. **d'huile d'olive**, le jus de 1 **citron**, 1 c. à s. de **thym** ou de **romarin** frais haché et 1 c. à c. de **sel**. Cuire à 80°C au four pendant 20 min, servir aussitôt sur des assiettes préchauffées.

Bon à savoir : La cuisson à basse température préserve les protéines et les rend parfaitement métabolisables. les sucs de poisson restent bien évidemment intacts, résultat, le cabillaud fond en bouche...



BOUILLABAISSE THAÏ MINUTE

Débiter en gros cubes 800g de **poissons fermes** (lotte, cabillaud, saumon...). Les faire macérer durant 30 min dans 1 c. à s. de poudre de **curcuma** et 1 c. à c. de **sel**. Ajouter **grosses crevettes**, **coquillages**... Écraser dans un mortier 1 c. à c. de pâte de **curry** rouge avec 4 coeurs de **citronnelle** hachés, 1 c. à c. de **gingembre** râpé, des tiges de **coriandre** fraîche et 1 **gousse d'ail**.

Verser dans le wok 1 filet **d'huile d'olive**, y faire revenir le mélange

durant 2-3 min et le mouiller avec 500 ml d'eau bouillante additionnée d' $\frac{1}{2}$ **cube de bouillon végétal**. Faire cuire 3-4 min à feu doux. Ajouter les morceaux de poisson, les cuire à l'étouffée 2-3 min, puis les retirer et réserver. Réchauffer le bouillon, y blanchir pendant 2 min les tiges biseautées de 2 **pak choi**. Ajouter ensuite les feuilles de pak choi, faire cuire encore 1 min. Sortir le tout et réserver.

Ajouter au bouillon 2 c. à s. de **nuoc mam** (sauce de poisson fermentée – épicerie thaï et grandes surfaces), 5 feuilles de **kifir** déchirées, 1 verre de **lait de coco**, fouetter. Garnir les assiettes avec les poissons, le pak choi, une louche du bouillon, des feuilles de **coriandre** et de **basilic thaï**.



FILETS DE DORADE MARINÉS AUX ÉPICES

Demander au poissonnier de lever les filets d'une **dorade** de taille moyenne (une pour 2 personnes). Les faire mariner au minimum 3h dans $\frac{1}{2}$ verre **d'huile d'olive** additionnée d'1 c. à c. de **curcuma**, 1 c. à c. de paillettes de **piment séché**, 1 c. à c. de **thym** et **romarin** frais hachés et 1 c. à c. de **sel**. Marquer les filets recto verso sur le grill, en commençant par le côté peau. Laisser refroidir sans toucher afin de ne pas défaire la chair. Juste avant de servir, terminer la cuisson au four 2 min à 180 °C ou 10 min à 90°C.



FARCIS DE CHOU VERT AU CABILLAUD ET CORIANDRE

Prendre 300gr de **cabillaud** ou **poisson cuit** (vive les restes de la veille !), on se les détend avec 2 c. à. s **d'huile d'olive** et ½ verre de **coriandre** hachée, **sel** et **poivre**, et on se les roule dans 8 **feuilles de chou** passées vapeur 2 mn. Avant de servir, on se les réchauffe 2 mn à la vapeur et on se les sert illico avec un **coulis aux tomates** d'été.

BLANCS DE POULET AUX PARFUMS DE BÉNARÈS

Badigeonner 2 **blancs de poulet** de 500g (ou 4 blancs de 250g) avec 5 c. à s. **d'huile d'olive** assaisonnée d'1 c. à c. de **curry de Bénarès** et 1 c. à s. de **tamari**. Faire cuire au four à 80°C pendant 45 min les blancs de 500g (30 min pour les blancs de 250g). Réserver pendant 10 min avant de trancher.

On se garde la moitié pour se la servir le lendemain en salade ou en sandwichs avec des **graines germées** et des **tranches d'avocat**, un régal...

Le curry de Bénarès est un curry doux additionné d'un peu de poudre de cannelle.



TOUT DROIT
SORTI DU
DÉSHYDRATEUR





S'il n'est pas une priorité dans le kit énergétique des appareils de première nécessité, le **déshydrateur** trouve très vite sa place dans une cuisine énergétique. D'autant que les rendez-vous sont gourmands et surprenants. Et que l'appareil, après tout, est loin d'être impayable.

On commence avec les 3 ou 4 plateaux livrés d'office et, très vite, on s'en commande en plus, tellement on prend le pli de cette méthode de cuisson qui se passe si facilement de nous.

Avantage : des nutriments qui restent intacts, enzymes en tête, car cuits à basse température, entraînant une digestion facile et une haute teneur en bases. Bref, on déshydrate pour arrêter d'acidifier !

BONBONS DE FRUITS

Peler et couper **mangues**, **bananes fifi**, **ananas**, **pommes**, **oranges**, **citrons** en tranches de $\frac{1}{2}$ cm et les placer côte à côte sur les plateaux de votre déshydrateur. Les y laisser pendant 6h. Se déguste tout de suite. Si vous voulez les garder, apprenez à bien les cacher. Les zestes de citron et d'orange décoreront subtilement vos mousses et vos blancs-mangers.

Pour les **tomates**, les couper en quartiers, les vider de leurs pépins et de leur eau. On les préfère séchées (12h) ou confites (6h), auquel cas on se les met au congélateur et on se les sort tout l'hiver. À offrir enrobées **d'huile d'olive** dans un joli pot en verre à la place du classique bouquet de fleurs. Vive les économies quand elles se transforment en jolis cadeaux gourmands !

COOKIES AUX POMMES ET AUX AMANDES

Peler 1 kg de **pommes**, couper finement la moitié à la mandoline et les hacher grossièrement. Râper l'autre moitié. Mélanger avec 1 verre de **sirop d'agave**, 1 tasse de **dattes dénoyautées** et finement hachées et 1 c. à s. de **cannelle**. Former des biscuits et déshydrater à 40°C pendant 24h.

AMANDES CRAQUANTES AUX ÉPICES DOUCES

Pré-tremper les **amandes** pendant 12h. On se les pèle pour leur retirer toute acidité. On ne se les pèle pas si on a déjà fait le plein de bases. Encore humides, on se les roule dans un peu de **mélange d'épices aux algues** et on se les déshydrate à 40°C pendant 36h. Un régal craquant pour des amandes qui gardent intactes toutes leurs qualités.

Du calcium et des bases en pagaille

On le sait déjà, il y a autant de calcium dans 7 amandes que dans un litre de lait, et ce calcium-ci est vachement plus assimilable que l'autre. En plus, les amandes sont super basiques, donc on ne se gêne pas pour en faire un must pour les apéros énergétiques. Tiens, elles permettront de neutraliser l'acidité de la coupe de champagne, encore que, si on le sélectionne peu soufré et de facture naturelle, on peut sans souci faire la fête sans acidifier personne ! Ndrl : ne pas conclure de tout ceci qu'il est conseillé de remplacer le lait par du champagne...

CHIPS D'AUBERGINES, DE COURGETTES, DE PATATES DOUCES ET DE FENOUIL

Même technique que pour les fruits mais on les trempe d'abord dans une coupe **d'eau de source** additionnée de jus de **citron vert**, de **piment vert frais** et **kifir** hâchés menu ou on les trempe juste dans l'eau citronnée et on les saupoudre de **mélange d'épices aux algues**, ou de **gomasio aux algues Nori**.

CHIPS DE BOEUF

On se choisit un morceau de **boeuf premier choix** et on se le coupe en carpaccio. Même technique que pour les chips de légumes. Délicieux à l'apéro, pratiques pour une lunch box ou en voyage.



GALETTES AUX POIS CHICHES ET AUX AMANDES

Broyer 1 verre de **pois chiches germés** et passés vapeur 5 min avec 1

verre de **graines de tournesol** et 1 verre **d'amandes blanches** trempées 6 h, 1 **échalote**, 4 c. à s. **d'huile d'olive**, 2 c. à s. de jus de **citron**, 3 **gousses d'ail** et 2 c. à s. de poudre de **curry**. **Saler** selon goût. Former des galettes rondes et faire déshydrater entre 24 et 36h à 40°C en fonction de l'épaisseur des galettes. Les retourner à mi-cuisson.

À servir avec une **mayonnaise à l'avocat**, une mayonnaise si crémeuse, une **sauce piquante au kфир** ou une **mousse à l'aneth**.



GALETTES ESSENIENNES AUX TOMATES ET GRAINES DE FENOUIL

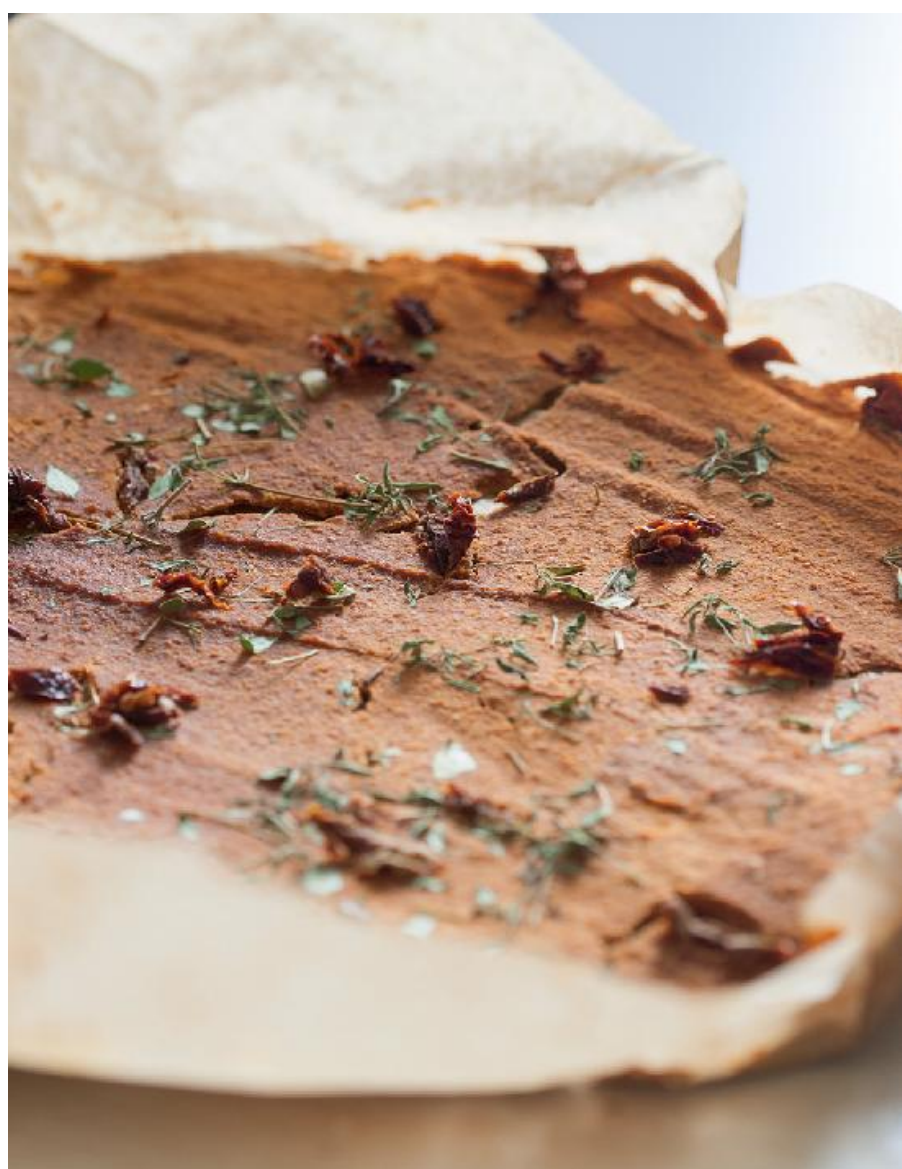
Blender 1 verre de **grains d'épeautre germés** (trempés 12h et rincés matin et soir pendant 48h) avec ½ **verre de graines de tournesol**, 4 c. à s. d'**huile d'olive** et 1 c. à c. de **sel de Guérande** en ajoutant de l'eau de source à hauteur. Huiler légèrement des feuilles de papier sulfurisé à dimension des étages du déshydrateur, verser la préparation, parsemer de **tomates** déshydratées finement ciselées et de thym séché, ou de graines de **cumin/fenouil** et laisser déshydrater pendant 12h à 40°C..

Variante 1 : on peut remplacer **l'épeautre** par du **riz**, du **quinoa**, du **boulgour** trempé 6h dans de l'eau de source, du **millet**.

Variante 2 : on peut rajouter des **fruits secs**, **dattes** et **figues** par exemple, pour en faire des galettes finement sucrées et terriblement énergétiques.

Les Esseniens mangeaient déjà énergétique !

Intuitivement, ils avaient compris que pour garder vivants les nutriments magiques de leur pain, ils devaient le cuire en-dessous de 40°C. Ce n'est qu'à cette condition que peuvent survivre les enzymes dont nous avons besoin pour métaboliser notre pain comme il se doit. Pour cette raison, même s'il est conseillé de préférer le pain d'épeautre complet cuit au levain plutôt que le pain blanc pour faire le plein de sucres lents sans trop acidifier, on peut encore mal l'assimiler parce que cuit à des températures trop élevées. Ce que l'on évite évidemment avec ces galettes délicieuses et qui se font en un tour de blender !





MÉLANGE D'ÉPICES

MÉLANGE CURRY DE MARTINE

Blender finement 1 c. à s. de **graines de moutarde**, 2 c. à s. de **graines de coriandre**, 1 c. à s. d'**anis vert**, 1 c. à s. de **poivre noir**, 1 c. à s. de **graines de fenouil**, 4 c. à s. de **poudre de curcuma**, 1 c. à s. de **graines de cardamome**, 1 c. à s. de **graines de cumin**, 1 c. à s. de **sel** marin et ½ gousse de **vanille**.

Variante : Sel au curry de Martine

Mélanger 2 c. à s. de **curry de Martine** avec 2 c. à s. de **sel rose**.

MÉLANGE MASALA GRAINES DE LIN (OMEGAS 3)

Faire chauffer à sec 1 verre de **graines de lin** rien que pour les échauffer, ensuite les blender. Réserver. Couper 3 **gousses d'ail** en lamelles et les faire chauffer à sec dans la poêle avec 1 c. à s. de **piment d'espelettes** en pastilles. Blender le tout.

On obtient une poudre couleur marron que l'on peut utiliser comme condiment sur assiette, salades.

Mélanger 8 c. à s. avec 1 c. à s. **sel rose de l'himalaya**, vous obtenez un sel de table délicieux.

Mélanger ensuite moitié sel de table et moitié salade du pêcheur.



MÉLANGE D'ÉPICES AUX ALGUES

Blender grossièrement 1 c. à s. de **baies de coriandre**, 1 c. à s. de **baies de poivre rose**, 1 c. à s. de **sel rose**, 1 c. à s. de piment d'espelette en paillettes, 4 c. à s. de **salade du pêcheur** (mélange d'algues **nori**, **dulse** et **laitue de mer** déshydratées, magasins bio).



LE FOND DE CUISINE

**100 % bio, voir dans les
magasins d'alimentation
naturelle et, de plus en plus,
dans certains supermarchés.**

- **Amandes entières** : à faire tremper 12h et à peler avant utilisation
- **Beurre au lait cru** : à conditionner en mini portions au congélateur
- **Bouillon végétal bio obligatoire** (les autres sont des poubelles) : en cubes ou en pot à doser à la cuiller.
- **Céréales complètes** : **amarante, boulghour, épeautre, sarrasin, millet, quinoa, riz complet** (rond pour les risottos, long pour les salades, sauvage pour la texture et la couleur). Suivre les indications de cuisson sur l'emballage
- **Épices aux algues** : à faire soi-même, mélange pilé de 4 portions de graines de **coriandre, baies roses, fleur de sel** et **piment rouge en paillettes** et on double avec la même quantité de salade du pêcheur (magasins bio)
- **Épices** : **curcuma, curry, cannelle, vanille** (chercher la vraie bourbon), **graines de coriandre, de cumin et de cardamome, anis étoilé** (ou badiane), **poivre noir, safran...**
- **Farine** : **épeautre mi-complète**, en petite quantité (se conserve mal)
- **Feuilles de lime ou kifir** (magasins asiatiques, se congèle facilement), **tiges de citronnelle** et **piments oiseaux frais**
- **Huile d'olive** de première pression à froid
- **Huile de noix, sésame, noisette, pépins de courge, carthame, argan, germe de blé** : en petites bouteilles de verre, à conserver au frigo et à consommer dans les six mois.
- **Galettes de riz** ou « **pain des fleurs** » **au sarrasin**, délicieuses craquottes sans gluten, légères comme un souffle de vent
- **Gingembre frais**
- **Gros sel et fleur de sel d'origine marine** : de Guérande, sel rose de l'Himalaya
- **Herbes fraîches** : basilic, persil, ciboulette, thym, romarin...
- **Légumineuses** : lentilles vertes du Puy, blondes ou corail, pois chiches, haricots azukis, haricots blancs
- **Salade du pêcheur** : mélange d'algues (nori, dulse et laitue de mer) déshydratées
- **Moutarde à l'ancienne**
- **Oléagineux** : amandes, cajous, pignons, graines de tournesol, graines de sésame, pépins de courges
- **Olives noires**
- **Pain d'épeautre au levain**
- **Pâtes à l'épeautre** (complètes ou mi-complètes) ou **au blé**

dur (blanches ou mi-complètes)

- **Purée d'amandes blanches et tahin** (purée de sésame)
- **Rapadura** (sucre de canne non raffiné)
- **Sirop d'érable**
- **Tamari** (sauce soja japonaise fermentée)
- **Tomates séchées**
- **Vinaigre de pomme** ou **de cidre non filtré**, **vinaigre balsamique**, **vinaigre de grenade**

DU MATOS DE PRO

Ou les indispensables qui vous

simplifient la vie, vous raccourcissent le temps en cuisine et vous font faire des miracles instantanés.

Martine Fallon teste sans arrêt des appareils pour vous proposer à chaque fois son maître achat, celui qui aligne les meilleurs performances, les meilleures garanties et le meilleur service après vente tout en respectant au plus près les contraintes de l'alimentation vivante, « primum non nocere ».

1) BLENDER

Pour faire des veloutés, des potages, des mayos, des légumaises, des gaspaccios, des deeps apéro, des smoothies, blender vos épices, un blender de compet, ne cherchez pas, il n'y en a qu'un, le **Vitamix**. Fabriqué aux USA (85% des composants viennent des USA, le solde du Mexique, aucune pièce de Chine), cela fait plus que 100 ans qu'il fait la loi. 100 ans aussi qu'on essaie de le copier, normal, c'est ce qui arrive aux meilleurs, mais à ce jour personne n'est arrivé à l'égaliser. Forme du bol, puissance du moteur, positionnement et profil des lames de couteau, c'est le tout qui fait la magie. 3 min chrono pour un gaspaccio de rêve, 10 min chrono pour votre velouté chlorophylle. 635€, mais c'est pour la vie.

2) EXTRACTEUR

Pour vos jus, vos caviars, vos purées d'oléagineux, vos humus, la préparation de vos biscuits déshydrateur, il vous faut un extracteur à tartrière qui presse fruits et légumes à froid. Un extracteur avec option purée et caviars. Un extracteur avec résidus ultra secs (tout dans le verre, quasi rien dans le compost). **Solostar**, **Greenstar** et **Angel**. Maître achat : **Solostar** à partir de 350€.

3) CUIT-VAPEUR

Pour cuire en toute sécurité à la vapeur (100°C-80°C ou 60°C), cuves en Inox 10-18 (seule qualité inox acceptable, en plus le plastique est refusé pour des opérations de cuisson), plateaux rectangulaires (format super pratique) vapeur circulant de manière verticale tout aussi que latérale, permettant aux

aliments des étages supérieurs de cuire avec la même intensité que ceux des étages inférieurs), La Cuisine de l'Energie a choisi comme Maître-Achat le **Dejelin**, mis au point par un ingénieur Belge soucieux de créer un produit parfaitement conciliable avec les principes de l'alimentation vivante (cuisson des poissons et des viandes à 80°C par exemple). Prix de base : 299€.

4) DESHYDRATEUR

Pour réaliser chips de fruits et légumes, viandes ou poissons, tomates confites, sugus de mangue, de banane, d'ananas, galettes esseniennes, biscuits salés ou sucrés, il faut rajouter un déshydrateur. Le Maître-Achat de La Cuisine de l'Energie : l'**Excalibur**, à partir de 200€, nous vous conseillons d'opter pour le modèle avec le plus grand nombre d'étages, compact et facile à ranger, excellentes performances, très bien situé au niveau des prix.

5) OSMOSEUR REVITALISEUR

Filtrer l'eau du robinet, un must pour retirer toutes les particules nocives (calcaire, chlore, produits chimiques de traitement des eaux, résidus de nitrates, nano particules, médicaments, ...). Cette eau filtrée sera utilisée pour laver fruits et légumes, préparer vos eaux de cuisson. Avec un revitaliseur par vortex intégré dans le système, cette eau retrouvera son énergie vibratoire d'origine et sera idéalement potable.

La Cuisine de l'Energie a sélectionné une installation offrant le meilleur rapport qualité prix et un excellent service après vente. Belgique : votre **osmoseur vitalité vortex** à partir de 1200€. Partant du principe que consommer une eau en bouteille, au-delà des implications sanitaires non appropriées et écologiques négatives, vous coûte par personne environ 400€ par an, votre osmoseur, si vous êtes 3 dans votre famille, vous sera remboursé dès la première année d'utilisation. Facilement démontable en cas de déménagement. Plus d'infos : www.martinefallon.com.



**Skip the diet, just eat healthy,
high energetic food !**

A light blue ceramic cup filled with green tea sits on a dark, textured wooden surface. A silver spoon lies horizontally in the foreground, its handle extending towards the bottom right. The scene is lit with soft, natural light, creating gentle shadows. The text "POURQUOI UNE CURE DÉTOX?" is overlaid in a white, hand-drawn font on the left side of the image.

POURQUOI
UNE CURE
DÉTOX?

Quand nous mangeons, nous faisons le tri entre ce dont nous avons besoin (nutriments essentiels) et le reste, les déchets. Ces déchets sont expulsés par les organes appelés 'émonctoires', soit sous forme aérienne ou liquide (peau-poumons-reins), soit sous forme solide (intestin). Ces organes émonctoires, à la longue et fonction de notre hygiène alimentaire et hygiène tout court, finissent par saturer et, lorsqu'ilsaturent, les déchets s'accumulent. Quand les déchets s'accumulent, c'est un peu comme quand il y a grève des poubelles, plus rien ne va.

Dans un premier temps, on n'est juste pas en forme, après, cela devient plus grave. Entretemps, les organes font des ratés, la sélection se fait de plus en plus mal et les toxines s'installent. C'est le cercle vicieux.

Depuis toujours, les civilisations ont intégré les rites de la purification, souvent aux changements de saison ou en respectant des critères religieux (ramadan, carême, vendredi maigre, ...). Nous avons, nous Européens, perdu le sens de ces rites essentiels et nous en souffrons d'autant plus que notre environnement est de plus en plus pollué. Notre moral, notre équilibre émotionnel s'en ressentent aussi et, deuxième cercle vicieux, nos émotions mal digérées participeront à leur tour à cet encrassage. D'où la nécessité d'un bon nettoyage organique pour qu'elles puissent à leur tour se réajuster.

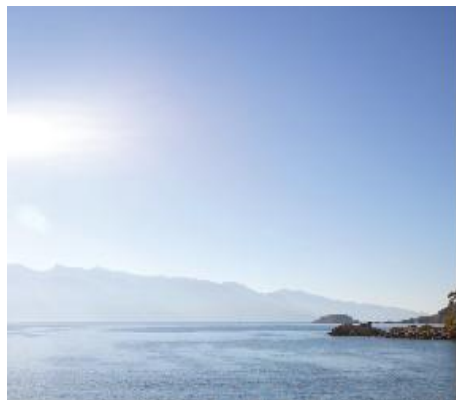
La détox dure, c'est bien évidemment le jeûne total à l'eau, au bouillon ou aux jus de fruits et légumes. Pendant 1, 8 ou 15 jours (au-delà de 3 jours, sous contrôle médical).

La détox confortable, consiste à y rajouter du riz complet et des légumes cuits vapeur.

Quant à la **détox gourmande** qui peut durer toute la vie, tellement c'est juste, facile et savoureux, c'est la cuisine de l'énergie et les cures qu'elle propose.

LES CURES DÉTOX

**Détox gourmandes un peu
partout dans le monde !**



LES CURES DÉTOX GOURMANDES SUR CAÏQUE EN TURQUIE DU SUD

Une semaine de cabotage énergétique et gourmand, les plaisirs du soleil et de la mer en plus, sur un magnifique 2 mâts, tout teck et mahagony, 10 cabines doubles.

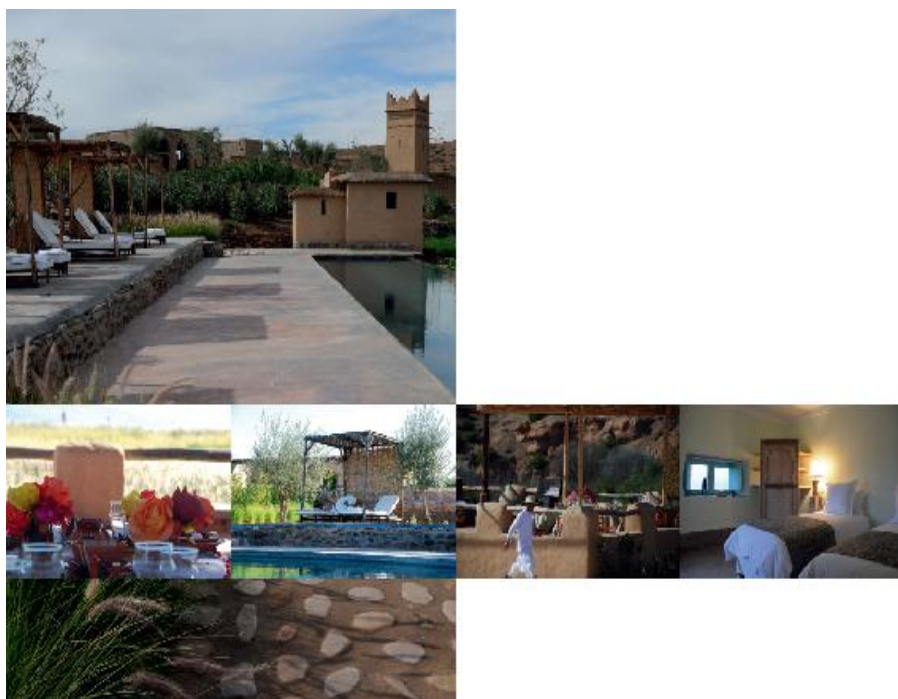
À bord : temps pour soi, conférences, points recettes, ateliers de reconditionnement physique type yoga ou Pilates, massages énergétiques.

Inscriptions Individuelles

Groupes privés

Incentive d'entreprises

Renseignements : www.martinefallon.com



LES CURES DÉTOX AU MAROC

Une semaine de détox gourmande en pleine nature, au pied de l'Atlas, face au lac de Lalla Takerkoust, à la Kasbah du Beldi, un lieu magnifiquement rénové avec goût et sobriété, dans l'esprit « less is

more ».

Cours de cuisine en live.

Hammam et soins énergétiques.

Trekkings nature accompagnés.

Possibilité de coupler avec 3 jours de jeûne sous tente dans le désert.

Plus d'infos sur www.martinefallon.com

I CAN
I WILL

END OF THE STORY

M



POUR
SUIVRE
MARTINE

***Vous avez aimé ce livre ? Envie de le conseiller ?
Laissez votre avis sur le site de votre libraire !***

Martine Fallon éditions en numérique

Bombe énergétique, Martine Fallon



Ma cuisine énergie, Martine Fallon

MARTINE FALLON

MA CUISINE

ÉNERGIE¹

100 recettes

gourmandes pour
devenir beau,
grand, fort, drôle,
mince, jeune,
intelligent,
audacieux ou
le rester si on
l'est déjà!

Gluten
& Lactose
free



MARTINE
FALLON
EDITIONS

Ma cuisine énergie

Edition 2009, revue et augmentée

© Martine Fallon Editions

Coordination : Danièle Fougerousse

Photographies food et portraits : Jasmine Van Hevel, Nathalie Gabay
et Mireille Roobaert

Illustrations : Chantal Gillet

Tous les intervenants qui ont participé à la réalisation de cet ouvrage
sont tous sans exception des foodistas de La Cuisine de l'Energie.

Puisse cette information donner encore plus de crédit à ce livre et
aider le lecteur à plonger sans plus hésiter dans mes cuit-vapeurs et les
sorcelleries gourmandes qu'il pourra y trouver

ISBN : 978-2-51102-452-2

Cet ouvrage ne peut être reproduit ni rendu public de quelque
manière que ce soit, par impression, photocopie, sur support
électronique ou par tout autre moyen, sans l'accord écrit préalable de
l'éditeur.

© 2014, Version numérique Primento et Martine Fallon Editions

Tous droits de reproduction, traduction, adaptation réservés pour tous
pays.

Ce livre a été réalisé par [Primento](#), le partenaire numérique des éditeurs